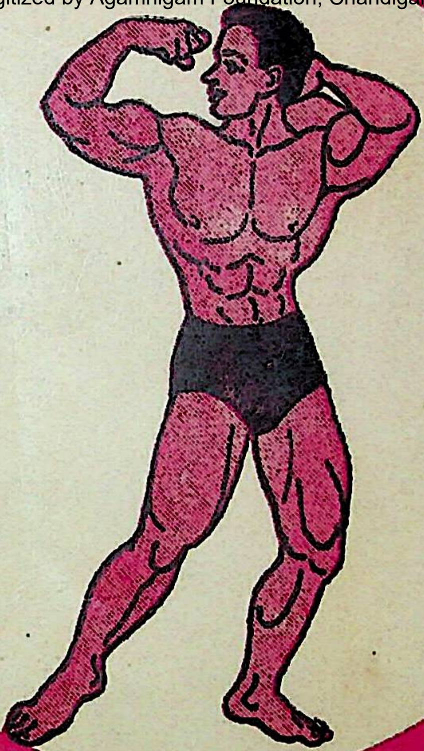
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
741



सुगठित शरीर

डा. चतुर्भुज दास मोदी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

आरोग्य - मन्दिर - प्रकाशन

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आरोग्य-ग्रंथमाला—२०

सुगठित शरीर

डॉ० चतुर्भुज दास मोदी

आरोग्य-मंदिर-प्रकाशन

Arun Vinit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मुख्य विक्रेताः सस्ता साहित्य मंडल, नयी दिल्ली

प्रकाशक
आरोग्य-मंदिर
गोरखपुर

प्रथम वार : ३००० जून १९७१
दूसरी वार : ५००० नवंबर १९७५
मूल्य आठ रुपया

मुद्रक
इलाहाबाद लॉ जर्नल प्रेस
इलाहाबाद

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दो शब्द

प्रत्येक मनुष्यके लिए यह आवश्यक है कि, वह अपने जीवनका एक लक्ष्य स्थिर करे। विना लक्ष्यका जीवन विना पतवारकी नावकी तरहका है, जिसका ठिकाना नहीं कि, किधर वहेगी। पर, लक्ष्य निश्चित कर लेनेसे ही कुछ नहीं होता, लक्ष्यकी सिद्धिके लिए आत्मविश्वास भी होना आवश्यक है और, आत्मविश्वास अपनी शारीरिक और मानसिक शक्तियोंकी सच्ची जानकारीसे पैदा होता है।

लोग जीविका-उपार्जनके साधनको सीखनेमें वर्षों लगा देते हैं; पर शारीरिक शक्तिकी ओर किंचित् ध्यान नहीं देते। डाक्टरी पास कर लेते हैं; पर शक्ति गंवाकर। वे नहीं जानते कि, वह उत्साह और साहस जो हारको भी जीतमें वदल देता है, शारीरिक शक्तिद्वारा ही प्राप्त होता है।

इसमें कोई संदेह नहीं कि, हम जो भी कार्य करें उसे अच्छी तरह जानें, उसके हर पहलूको समझें, पर इसके साथ हममें शक्ति, शौर्य और उस दमका होना भी जरूरी है, जिससे जिंदगीकी दौड़में विजयश्री हाथ आती है।

इसकी प्राप्तिके लिए एक कार्य-क्रम बनानेकी आवश्यकता होती है। मज़दूरीपेशा आदमीको अपने कार्यकी सफलताके लिए शारीरिक शक्ति और सब्र चाहिए। पहलवान वननेके लिए इन गुणोंके अलावा मजबूत इरादा! पर नेता वननेके लिए--विशेषता प्राप्त करनेके लिए एक और चीजकी जरूरत होती है। वह है, हिम्मतके साथ लड़ते रहनेकी ताकत! सफलता इसी अंतिम विशेषताकी चेरी है। यदि मनुष्य परिस्थितियोंसे न घबराये, गुत्थियोंको तुरंत सुलझा सके, तो उसे जीवनमें एकके

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

वाद दूसरी सफलता मिलती रहेगी पर, ऐसे आदमीको चाहिए कि, अपनेमें आत्मनिरीक्षणकी भावना जाग्रत करे। उसे चाहिए कि, अपने बारेमें प्रश्न करनेकी आदत डाले। इस आदतसे कभी हानि न होगी। अपनी समस्याओंका हल स्वयं निकालिए और अपने निकाले निष्कर्षपर विश्वास कीजिए। बस यहींसे सच्ची शिक्षाका आरंभ होता है। यह बहुत आवश्यक है कि, आप अपनेको जानें, पहचानें और अपने बारेमें स्वयं विचार करें।

आप अपनेमें वह सब्र और शक्ति पैदा कीजिए जो हार जानती ही नहीं। आप एक बार गिर जायं तो उसका यह अर्थ नहीं है कि, आप हार गये। किस फौजको विजयश्री मिली है और उसके सिपाही नहीं गिरे हैं ?

आप वकील हों या डाक्टर या किसी प्रांत या प्रदेशके मंत्री ही क्यों न हों, यदि आपमें शारीरिक शक्ति होगी---मांसपेशियां और छाती दृढ़, आँखें स्वच्छ---तो आपका जीवन आपको अधिक प्रिय लगेगा और सफलता भी शीघ्र मिलेगी।

शारीरिक शक्तिका प्रतीक बनिए। कोशिश कीजिए कि, आपका शरीर सराहनीय रूपसे सुगठित हो। यह कर सकनेपर ही आप सफलता प्राप्त कर सकेंगे और अपनी सफलताका उपयोग भी भली प्रकार कर सकेंगे और चि० चतुर्भुजदासकी यह पुस्तक इस कार्यमें आपकी सहायिका होगी, इसका मुझे पूरा भरोसा है। पुस्तक पढ़ें यह आपको अपने शरीरको सुगठित बनानेमें मदद देगी।

विठ्ठलदास मोदी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

समर्पण

मेरी मां

श्रीमती रतनदेवी मोदीको
जिनके स्वस्थ दूधने मेरे शरीरको
पुष्ट बनाया

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आमुख

हमारे कुटुंबमें कसरतके प्रति सदासे आकर्षण रहा है। मेरे दादाजीको हमेशा कसरतका शौक रहा, अपने अंतिम दिनोंमें भी वे तीन-चार मील नित्य अवश्य टहलते। अपने इस शौकके कारण वे पिताजी (श्रीविट्ठल-दास मोदी) को बराबर अखाड़े भेजते रहे। मेरी दादीजी बताती हैं कि दादाजी इसकी बड़ी निगरानी रखते थे कि पिताजी अखाड़ेमें अवश्य ही जायं। कई बार तो उन्हें स्वयं अपने साथ अखाड़े ले जाते और अखाड़ेमें घंटों रहकर उनकी कुश्ती देखते। दस-दस सेर दूध देनेवाली दो गायें वे हमेशा घरमें रखते और पिताजीके भोजनका बहुत ख्याल रखते। उनकी मान्यता थी कि, सात्त्विक भोजन मानसिक स्वास्थ्यको ही उन्नत नहीं करता वह स्मरणशक्ति भी बढ़ाता है और शारीरिक स्वास्थ्यको तो उन्नत करता ही है।

जब मैं तेरह वर्षका हुआ तभीसे पिताजीने मुझसे कसरतें करानी शुरू कीं। उस समय वे आरोग्य मंदिर स्थापित कर चुके थे। आरोग्य मंदिरमें स्वास्थ्यार्थियोंको वे आसन कराते, अनेक कसरतें भी कराते और स्वयं भी आसन करते अतः कसरतका वातावरण मुझे हमेशा मिला। शुरूमें उन्होंने मुझे बहुत हल्की कसरतें करायी और फिर अधिकाधिक कठिन कसरतें कराते गये। हर छह महीनेपर एक कुशल मूर्तिकारकी तरह वे मेरे शारीरिक गठनका जायजा लेते—हर अंग गला, बाहें, छाती, पेट, नितंब, जांघें, कलाई आदि नापते, उनका लेखा बनाते और अविकसित अंगको ध्यानमें रखते हुए नयी कसरतें सिखाते। कोई दस-बारह सेट कसरतें उन्होंने मुझे सिखायी होंगी। बाहों और छातीको अधिकाधिक विक-सित करनेके लिए उन्होंने मुझे छह महीनेतक पैरललबार भी कराया।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

फिर मैं आयुर्वेद पढ़ने काशी हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी चला गया। वहां भी मैं सुविधानुसार कसरतें करता, बैडमिंटन, टेनिस खेलता और अपने हिसाबसे भोजन करता। मैं सुबह-शाम फल-दूध लेता और दोपहरको थोड़ी रोटी-सब्जी और दो तोला घी या मक्खन। मेरा यह भोजन देखकर मेरे सहपाठी और कई अध्यापक भी चौंके। उन्होंने मुझे राय दी कि मुझे शामको भी चौकेमें भोजन करना चाहिए अन्यथा मैं कमजोर हो जाऊंगा। मैंने यह बात घर आकर पिताजीसे कही तो उन्होंने कहा कि ऐसा कहनेवाले हर विद्यार्थी और अध्यापकको चैलेंज करो कि वे तुम्हारे साथ कुश्ती लड़ें, वहीं अखाड़ेमें ही भोजनसंबंधी सिद्धान्तोंका फैसला हो जायेगा।

मैं अपने अनुभवसे मानता हूं कि स्वस्थ रहनेके लिए ही नहीं, शरीरको अधिक-से-अधिक शक्तिशाली बनानेके लिए एक बारसे अधिक अन्न लेना अनिष्टकर है। मैं हमेशा सुबह आध सेर दूध, कुछ फल, दोपहरको रोटी-सब्जी, थोड़ा घी या मक्खन और शामको कुछ फल, मेवे और तीन पाव या एक सेर दूध लेता रहा हूं। फलोंमें स्थानीय फल जो अपेक्षाकृत अधिक ताजे होते हैं जैसे अमरूद, केला, आम, लीची, पपीता, नाशपाती, गाजर, टमाटर मुझे अधिक प्रिय हैं। संतरोंका प्रयोग भी मैं खुलकर करता हूं। कभी-कभी स्वादके लिए सेव-अनारका भी प्रयोग मैं करता हूं।

शामको हल्के फल—जैसे टमाटर या संतरा मिला तो आध सेर दूध। दूध और फलसे ही पेट भर जाता है। ऐसी अवस्थामें आध सेर दूध मैं और रख लेता हूं। यदि शामका भोजन सात बजे किया है तो बचा आध सेर दूध मैं आठ बजे फिर पी लेता हूं।

जाड़ेके दिनोंमें जब कसरत बढ़ जाती है और अधिक भोजनकी आवश्यकता होती है तो मैं सुबह नाश्तेमें कुछ खजूर और शामको फल-दूधके साथ एक छटांक मूंगफलीके दाने, अंकुरित चने या एक छटांक काजू जोड़ लेता हूं। उस समय दोपहरके भोजनमें भी घी मैं तीनके बदले चार-पांच

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

तोले कर देता हूं। अन्न मैं दो छटांकसे कभी अधिक नहीं लेता। मिर्च-मसालोंसे मैं परहेज करता हूं और जाड़ेमें दोपहरके भोजनके साथ कभी-कभी दो तोला गुड़ लेता हूं या दो हाथ गन्ना चूस लेता हूं और पकी तरकारियां कम करके पाव डेढ़-पाव गाजर, टमाटर, प्याज, कच्चा पालक, पत्तागोभी आदिका सलाद जोड़ लेता हूं।

मेरा अनुभव है कि भोजनमें पकी चीजें हों या कच्ची, शक्ति तो दोनों समान रूपसे बढ़ाती हैं पर जब भोजनमें कच्ची चीजें अधिक होती हैं तो दम खूब बंधता है अतः मैं ख्याल रखता हूं कि आगके संपर्कमें आयी चीजें मेरे भोजनमें कम-से-कम रहें। मैं दूध हमेशा कच्चा ही पीता हूं। दो-तीन घंटे पहले निकाला हुआ दूध भी मुझे गरम किये गये दूधसे हमेशा अधिक रुचिकर लगता है।

गायके दूधको मैं श्रेष्ठ मानता हूं। भैंसका दूध भी महीनों पीकर मैंने देखा है, वह मुझे सुस्ती लानेवाला लगता है। जब-जब मैंने भैंसके दूधका प्रयोग किया है मुझे सोना भी अधिक पड़ा है।

सुस्ती और नींद उन्हें भी अधिक आती है जिनका पेट साफ नहीं रहता। कसरतीको हमेशा दो बार शौच जानेकी आदत डालनी चाहिए। सुबह सोकर उठते ही और रातको सोने जानेके पहले शौच जाना मैं सुविधा-जनक मानता हूं। जिन्हें मैंने यह विधि बतायी है वे हमेशा यह कहते हैं कि इस विधिसे पेट ठीक साफ होता है और नींद ज्यादा गहरी आती है।

मैं मानता हूं कि नींद जितनी आये उतनी लेनी चाहिए और कभी घड़ीमें एलार्म लगाकर नहीं सोना चाहिए। स्वस्थ व्यक्तिकी नींद पूरी होनेपर स्वयं खुलती है और नींद खुलनेपर उसे आलस्यकी प्रतीति नहीं होती। वह स्फूर्तिसे भरा उठ बैठता है और नित्य-कर्मसे शीघ्र निवृत्त होकर अपने काममें लग जाता है। मैं बराबर नौ बजे सोनेपर चार बजे और दस बजे सोनेपर पांच बजे उठता हूं। जो लोग अधिक अन्न लेते हैं या दो बार भोजन करते हैं उन्हें और जो लोग मांस, मछली और अंडेका

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रयोग करते हैं उन्हें नींद अधिक आती है। उन्हें आठ-साढ़े-आठ घंटे सोना ही चाहिए। भोजन शुद्ध न कर, कम सोनेकी कोशिश करना स्वास्थ्यार्थीके लिए हमेशा नुकसानदेह साबित होता है।

नींद और सुस्ती उन्हें भी अधिक आती है जो कसरतके बाद तुरंत स्नान नहीं करते। कसरत समाप्त करनेके बाद जब पसीना खूब बह रहा हो तुरंत शीतल जलसे शरीरको तौलियेसे रगड़-रगड़कर स्नान करना चाहिए। गरमीके दिनोंमें दो बार स्नान अवश्य ही करना चाहिए। जो लोग जाड़ेमें, जाड़ेके डरसे गरम पानीसे नहाते हैं उन्हें दिनभर ठंडक सताती है; जो लोग शीतल जलसे स्नान करते हैं उनसे जाड़ा भागता फिरता है। मेरा तो ख्याल है कि व्यायामशाला जब भी बनायी जाय उसके साथ स्नानागार अवश्य ही बनवाये जायं ताकि लोगोंको कसरतके बाद तुरंत स्नान करनेकी सुविधा प्राप्त हो। व्यायामके बाद तुरंत स्नान करने—जैसा सुखद अनुभव शायद ही दूसरा हो।

उचित मात्रामें और उचित व्यायाम करनेवालेको मालिश करानेकी कभी जरूरत नहीं पड़ती, न त्वचाको चिकना बनानेको तेल लगानेकी जरूरत होती है। जो उचित व्यायामके साथ उचित भोजन भी करता है उसकी त्वचा स्वयं सदा सुचिक्कण और कांतिमान् रहती है जिसका स्पर्श किसीके लिए भी स्फूर्तिदायक सिद्ध हो सकता है।

जो लोग पानी कम पीते हैं उन्हें भी सुस्ती घेरे रहती है, नींद भी ज्यादा आती है और उन्हें कब्ज भी रहने लगता है। गरमीमें दो-ढाई सेर और जाड़ेमें एक-डेढ़ सेर पानी पीना बहुत जरूरी है। मैं नित्य सुबह उठकर आध सेर पानीमें एक तोला नीबूका रस मिलाकर पीता हूं और दोपहरके भोजनके एक घंटे पहले पाव-डेढ़ पाव पानी जरूर पीता हूं। इससे मुझे भोजनके साथ पानी पीनेकी जरूरत नहीं पड़ती और भोजन चबानेमें सुविधा होती है। मैं भोजन करनेमें आध घंटेका समय अवश्य ही लगाता हूं।

व्यायामका अर्थ केवल शरीरको सुगठित और सुडौल बनाना ही

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

नहीं है, इसके द्वारा पूर्ण शारीरिक और मानसिक विकास होना चाहिए। इस कार्यमें यात्रा, समूहमें यात्रा और पैदल चलना बहुत उपयोगी है। व्यायामीको महीनेमें दो-तीन बार चार-चार छह-छह घंटे चलना भी चाहिए और सालमें एक-दो बार पांच-चार सौ मीलकी पैदल यात्रा भी करनी चाहिए। यदि दस-बीस या चालीस-पचास व्यक्ति ऐसी यात्रापर देश-दर्शन या दृश्य-दर्शनके लिए निकलें तो ऐसी यात्रा बड़ी आनंददायक सिद्ध होगी। अपना-अपना सामान अपनी पीठपर, किसी लय या धुनपर पैर उठाते चलनेका आनंद निस्सीम है।

टहलते समय कभी-कभी गहरी सांसें भी लें। धीरे-धीरे दस कदममें फेफड़ोंको हवासे भरें और उससे भी धीरे-धीरे बीस कदममें फेफड़े खाली करें।

तैरनेका मौका कभी हाथसे नहीं जाने देना चाहिए। सुविधा हो तो सालमें महीने-दो-महीने सारी कसरतें छोड़कर घंटे-डढ़े-घंटे नित्य तैरना चाहिए। अंगोंको समतौल बनानेवाली तैरनेकी समता करनेवाली दूसरी कसरत नहीं है। केवल तैरते ही वक्त पक्षीकी तरह आप स्वच्छंदताका अनुभव करते और अपने सारे अंगोंसे काम ले पाते हैं।

आप कोई भी व्यायाम क्यों न करें, आरंभमें चाहे टहलें ही, पर तीन मिनट नित्य अवश्य ही दौड़ें। बस, तीन मिनट, किसी तरह भी ज्यादा नहीं। आरंभमें तो एक मिनट ही दौड़ें और प्रति सप्ताह आधा मिनट बढ़ाकर छह सप्ताहमें तीन मिनटपर आयें पर तीन मिनटपर आकर तीन मिनट रोज दौड़ना जारी रखें। यदि किसी कारणवश किसी दिन या कुछ दिनों आपको कसरत करना स्थगित भी करना पड़े तो यह तीन मिनट दौड़ना स्थगित न करें। अपने दिनके चौबीस घंटेमेंसे दौड़नेके लिए तीन मिनट अवश्य ही सुरक्षित कर दें।

मैं तीन मिनट ही दौड़नेकी क्यों सिफारिश कर रहा हूं इसमें एक बहुत बड़ा रहस्य है। जब आप दौड़ने लगेंगे तब यह रहस्य स्वयं आपके सामने

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उद्घाटित होगा और रहस्योद्घाटनके आनंदसे मैं आपको वंचित नहीं करना चाहता।

व्यायामके साथ मानसिक शुचिताकी भी बड़ी जरूरत है। कामोत्तेजक साहित्य, गंदी फिल्में, उत्तेजक संगीतसे हमेशा दूर रहना चाहिए। अन्यथा आप उस अनाड़ी व्यापारीकी तरह सिद्ध होंगे जो खून-पसीना एक कर दिनमें पांच पैसे कमाता है और रातको जुएमें दस पैसे गंवा देता है।

मेरी बड़ी इच्छा रही है कि एक विस्तृत व्यायामशाला हो, जहां मैं सैकड़ों-हजारों युवकोंके शरीरका निर्माण करूं। उनका शरीर सुडौल, सुगठित और तेजस्वी बनाऊं और उन्हें देशोन्नतिके लिए तैयार करूं। पर कई तरहकी व्यस्तताओंने अबतक यह न होने दिया। ऐसी दशामें आपको यह सुगठित शरीर भेंट करते मुझे बड़ी प्रसन्नता हो रही है। इसमें अनेक तरहकी कसरतें दी गयी हैं। आप उन्हें करें। इनमेंसे चुनाव करना आपके लिए कठिन नहीं होगा। पहले पुस्तकको दो वार पढ़ जायं और फिर लंगोट बांधकर आदमकद आइनेके सामने खड़े हो जायं, आइना आपको बता देगा कि आपको किन अंगोंके विशेष व्यायामकी जरूरत है और 'सुगठित शरीर'से प्राप्त ज्ञान आपके लिए कसरत निश्चित कर देगा। शरीरके हर अंगको मजबूत बनानेके लिए तो कसरतें करें ही, शरीरके विशेष अंगोंको भी सुडौल बनानेके लिए कसरतें करें।

बहनोंके लिए भी इस पुस्तकमें मैंने कसरतें दी हैं पर सभी कसरतें उनके लिए हैं। कोमलता स्त्रीत्व नहीं है। जिस प्रकार व्यायामके बिना पुरुषमें पुरुषत्वका विकास नहीं होता उसी प्रकार बिना व्यायामके स्त्रीमें स्त्रीत्वका विकास नहीं होता। उन्हें डरना नहीं चाहिए कि श्रम करनेसे—कसरत करनेसे उनके शरीरकी मांसपेशियां बढ़कर उनके शरीरको भद्दा बना देंगी। कोई कसरत उनके शरीरपर यह असर नहीं डाल सकती। मांसपेशियोंके बनावटका संबंध शरीरकी विशेष ग्रंथियोंसे है जो पुरुषमें ही यह काम करती हैं। श्रम उन्हें शक्ति प्रदान करेगा, शरीर उनका सुडौल

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सुंदर बनेगा। सुंदरता शक्तिकी अनुगामिनी है। कसरत करने लगनेपर आपको वह सौन्दर्य प्राप्त होगा जिसका कोई 'मेकअप' बराबरी नहीं कर सकता।

यों सौंदर्य शक्तिका दूसरा नाम है। शक्तिका अर्जन पुरुष करे या स्त्री, सौंदर्य हमेशा शक्तिका अनुगमन करेगा।

आप कसरत करें; क्योंकि मैं चाहता हूं कि आप शक्तिशाली, सुडौल शरीरके धनी तो बनें ही, सुंदर भी बनें।

आरोग्य-मंदिर
गोरखपुर

चतुर्भुजदास मोदी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अनुक्रमणिका

खण्ड १ : व्यायाम क्यों ?

		पृष्ठ
१.	व्यायाम क्यों ?	१२
२.	व्यायाम और संवहन	२३
३.	व्यायामद्वारा स्नायविक तनावका निवारण	२६
४.	विकारोंके निवारणके लिए व्यायामकी आवश्यकता	३६
५.	व्यायाम, नाड़ीबल तथा शरीरका गठन	४३
६.	व्यायाम और मल-विसर्जन	४७

खण्ड २ : अंग-प्रत्यंगके व्यायाम

७.	चेहरेकी मांसपेशियोंके व्यायाम	५४
८.	गर्दन, कसरतें और सुंदरता	६१
९.	शक्तिशाली कंधे	७२
१०.	बाहुको बलशाली बनाएं	८०
११.	अग्रबाहुकी कसरतें	९१
१२.	चौड़ी छाती	१०३
१३.	पेटकी कसरतें	१११
१४.	उदर-प्रदेशके लिए कुछ सुगम व्यायाम	११७
१५.	पीठको सुदृढ़ बनानेवाली कसरतें	१२१
१६.	शक्तिशाली मेरुदण्ड	१२८
१७.	कटिप्रदेशके स्वास्थ्यके लिए पांच मिनट	१३१
१८.	सुंदर नितंब	१३४

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

१९. जंघों, घुटनों और पैरोंकी उपयोगी कसरतें १४२
२०. पैरोंके स्वास्थ्य एवं उपयोगके संबंधमें कुछ और बातें १५४
२१. नाखूनोंकी बोली १६०

खण्ड ३ : स्त्रियों, बच्चों एवं प्रौढ़ोंके लिए कुछ विशिष्ट व्यायाम

२२. किशोरियां ये व्यायाम करें १६८
२३. कलाईकी सुडौलताके लिए चार व्यायाम १७४
२४. सुंदरियोंके लिए कमर, पीठ और पैरोंके कुछ व्यायाम १७८
२५. सुडौल कमर १८४
२६. गर्भवती और सद्यः प्रसूताओंके लिए कसरतें १८८
२७. छोटे बच्चोंके लिए खेलका खेल, व्यायामका व्यायाम १९६
२८. बच्चोंके लिए छह रोचक व्यायाम २०१
२९. प्रौढ़ोंके लिए कुछ व्यायाम २०३

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खण्ड १ : व्यायाम क्यों ?

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सुगठित शरीर

: १ :

व्यायाम क्यों ?

व्यायामका मुख्य उद्देश्य शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्यकी वृद्धि-द्वारा मानव-जीवनको सुखी और सार्थक बनाना है। मनुष्यका स्वास्थ्य ही जीवनके प्रति उसकी प्रवृत्तिको निर्धारित एवं परिचालित करता है। जीवनको भारस्वरूप समझनेवाला रुग्ण एवं दुर्बल व्यक्ति किसी वस्तुमें रस नहीं ले पाता, लेकिन स्वस्थ एवं सबल होते ही संपूर्ण संसार उसके लिए सुखद एवं सम्मोहक बन जाता है। व्यायामद्वारा व्यक्ति अपने शरीरका महत्त्व अनुभव करता है। तथा उसमें निरंतर आगे बढ़नेकी भावना उत्पन्न होती है। व्यायामद्वारा शरीर रोगविहीन ही नहीं होता, वह सुगठित एवं सुडौल बनता है और जीवनको विघटित करनेवाली सारी दुष्प्रवृत्तियां अपने आप हमसे दूर भाग जाती हैं। व्यायामसे जीवनमें कर्मठता उत्पन्न होती है, और जीवनमें सरलता एवं सुखके लिए कर्मठता आवश्यक ही नहीं, अनिवार्य भी है। हमारे शरीरका एक कर्त्तव्य यह भी है कि हम अधिकाधिक कालतक स्वास्थ्यपूर्वक अपना कर्त्तव्य करते रह सकें। जो व्यक्ति अपने अंग-प्रत्यंगोंका समुचित उपयोग नहीं करता या नहीं कर पाता वह जीवनमें अपने गंतव्यतक पहुंचनेमें कभी सफल नहीं हो पाता। शारीरिक अक्षमता और सफलता—ये दोनों विरोधी शब्द हैं। हमारा शरीर सक्षम बने और जीवन सफल—इसके लिए व्यायाम ही मूलाधारका कार्य करता है।

कुछ लोग यह तर्क उपस्थित कर सकते हैं कि अनेक लोग कोई व्यायाम

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

नहीं करते, फिर भी स्वस्थ बने रहते हैं। ऐसे लोगोंको यह जान लेना चाहिए कि इस प्रकारके लोग स्वस्थ 'रहते' नहीं स्वस्थ 'दिखते' भर हैं। दूसरी बात यह भी है कि वे किसी-न-किसी प्रकारका व्यायाम अवश्य करते हैं—चाहे वह घूमनेके रूपमें हो, चाहे खेल-कूदके रूपमें अथवा शारीरिक श्रमवाले किसी व्यवसायके रूपमें। इन सारी बातोंसे शरीरकी क्षमता बढ़ती है और वह स्वस्थ रहा आता है; पर शरीरको सुगठित बनानेके लिए जान-बूझकर सावधानीपूर्वक किये जानेवाले व्यायाम ही उपयोगी होते हैं।

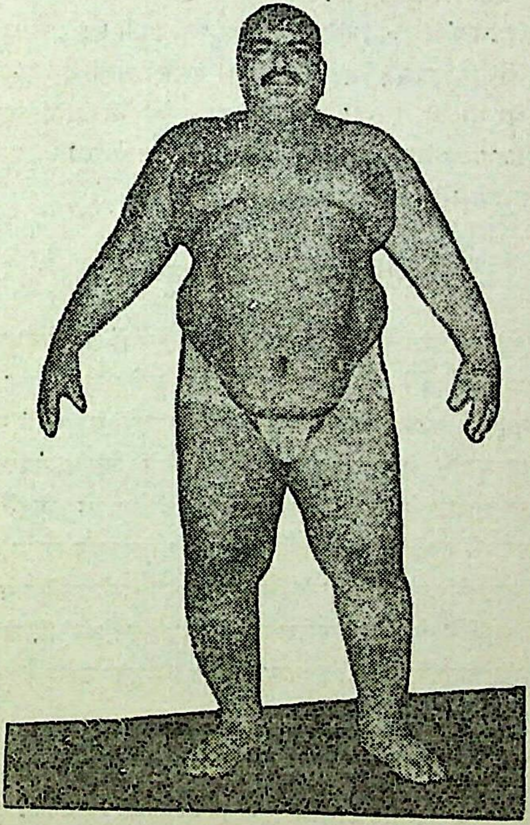
सुगठित शरीर किसे कहें ?

इन व्यायामोंके निरंतर अभ्याससे शरीरको सुगठित बनाना एक बात है और गोरासिंह अथवा दारासिंह-जैसा पहलवान बन जाना बिल्कुल दूसरी बात। एक बात आप अच्छी तरह समझ लें कि सुगठित शरीरकी प्राप्तिका अर्थ 'पहलवान' बनना नहीं है। 'पहलवान' शब्दका इन दिनों जो अर्थ प्रचलित हो गया है वह अपने मूलार्थसे बहुत दूर है। प्रारंभमें पहलवान शब्दका अर्थ सुगठित शरीरवाला ही होता है क्योंकि 'पहल' का संबंध पहलूसे है फारसीमें जिसका अर्थ होता है 'किसी ठोस वस्तुके कोनोंके बीचकी चौरस सतह।' इस प्रकार 'पहलवान' शब्दका सही अर्थ हुआ ऐसा व्यक्ति जिसके शरीरके सब पहलू दुरुस्त और समानुपातिक हों। 'पहलवान' अथवा 'सुगठित' शरीरके लिए आयुर्वेदके प्रसिद्ध ग्रंथ चरक-संहितामें 'सम शरीर' का प्रयोग किया गया है। चरक और सुश्रुतमें दीर्घायु पुरुषके लक्षणोंमें शरीरके अंग-प्रत्यंगोंके अनुपातका उल्लेख हुआ है। यह अनुपात केवल दीर्घायुका ही लक्षण नहीं है अपितु स्वस्थ एवं सुगठित शरीरका भी लक्षण है। आज हम जिन व्यक्तियोंको पहलवान कहते हैं उनके अंगोंमें कोई अनुपात होता ही नहीं। वे सुगठित शरीरके प्रतिमान नहीं सुगठित शरीरकी पैरोडी जान पड़ते हैं। इनको देखकर ऐसा लगता है मानों एक स्थूल मांसपिंडपर ऊपर-नीचे हाथ-पैर और सिर जोड़

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दिये गये हों। इनके शरीरमें कहां 'पहल' है कि ये पहलवान कहे जा सकें। पहलवानको सुडौल शरीरका स्वामी होना चाहिए—ये मालिक हैं बेडौल



सुगठित शरीरकी पैरोडी : पहलवान गोरासिंह

शरीरके या अनाप-शनाप डील-डौलके। कुछ वर्षों पहिले समाचारपत्रोंमें गोरासिंह नामक एक पहलवानका चित्र, उसका आहार एवं उसके अंग-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रत्यंगोंके नापका विवरण छपा था और चित्रका शीर्षक दिया गया था 'सुगठित शरीरका नमूना'। आप ही देखें कि यह चित्र सुगठित शरीरका नमूना है अथवा सुगठित शरीरका विद्रूप। इस पहलवानकी आयु ३४ वर्ष, लंबाई पांच फीट १०", वजन साढ़े चार मन, छाती ५७", कमर ५६", जांघ ३६" तथा भुजा २१" बतायी गयी है। इसके खानेका यह हाल है कि रोज दो सेर बादाम, १४-१५ सेर दूध, एक सेर घी और चार सेर आटेकी रोटियां चाहिए ही। अब बतलाइए—यह पहलवान पहलवानी करनेके अलावा और किस कामका है?

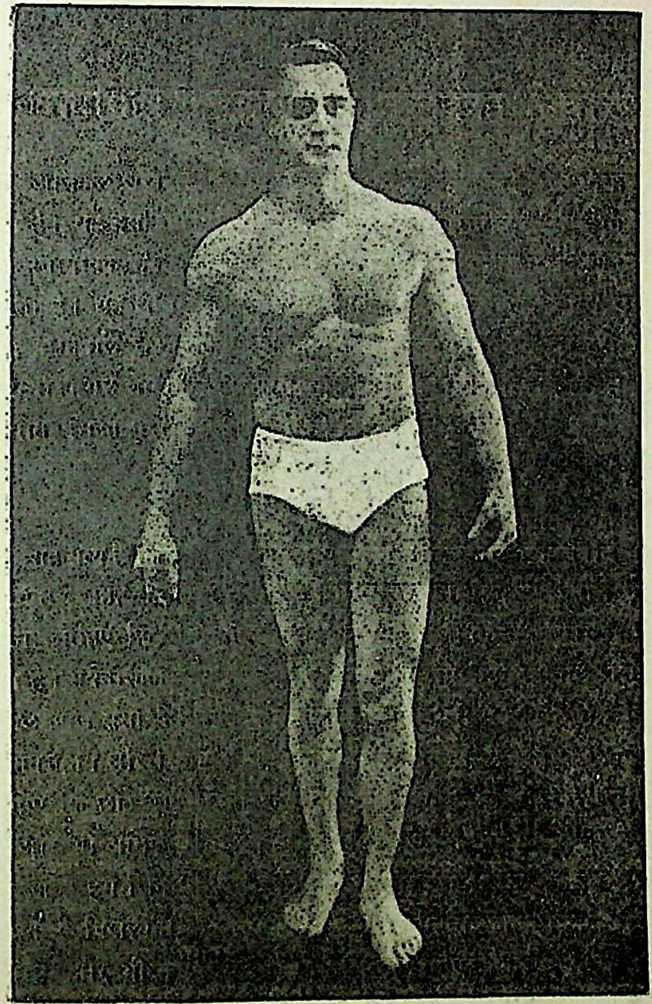
सुगठित शरीरका अनुपात

आयुर्वेदके अतिरिक्त प्राचीन ग्रीक शरीरशास्त्रियों और वर्तमान युगके विदेशी शरीरविदोंने भी स्वस्थ एवं सुगठित स्त्री-पुरुषोंके अंग-प्रत्यंगके लिए आनुमानिक अनुपातकी व्यवस्था की है। प्रायः यह माना जाता है कि प्राचीन युगीन ग्रीक जाति शारीरिक दृष्टिसे अत्यंत समुन्नत थी, किंतु मूर्तिकला एवं शारीरिक विकासके विज्ञ विद्यार्थी यह जानते हैं कि प्राचीन कालकी जिन ग्रीक मूर्तियोंको शारीरिक विकासके चरम आदर्शके रूपमें प्रस्तुत किया जाता है वे किसी एक व्यक्तिकी प्रतीक न होकर अनेक व्यक्तियोंके विभिन्न सुगठित अंगोंका समन्वित रूप हैं, अतः उन मूर्तियोंका जीवित रूप किसी एक व्यक्तिमें न तो तब उपलब्ध था और न अब उपलब्ध है।

ग्रीकके सुप्रसिद्ध शिल्पी लिसीपसके शिष्य जेनोकेट्सने अपने गुरुदेवकी कलाका विवेचन करते हुए यह प्रतिपादित किया है कि उनकी मूर्तियोंमें पहिली बार मनुष्यका ठीक वही रूप उतारा गया है जैसे वह है। इसका अर्थ यह हुआ कि लिसीपसके पूर्ववर्त्ती शिल्पियोंने मानव-शरीरके आदर्शात्मक अथवा संभावित रूपको ही अपनी कलाका आधार बनाया। यह तथ्य इस बातसे भी समर्थित किया जा सकता है कि प्राचीन ग्रीकमूर्तियोंमें

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

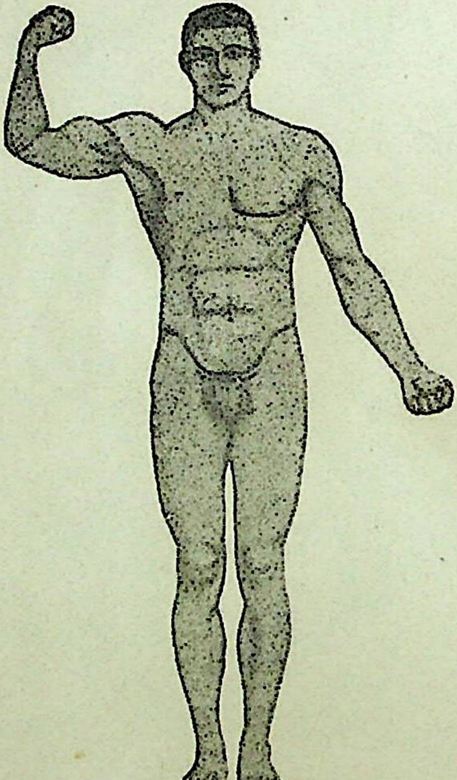
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उदर प्रदेश एवं बगलकी पेशियोंकी संघटनाका जो अनुपात अंकित किया गया है वह संभव ही नहीं है। आधुनिक कालके मांसपेशी विशेषज्ञोंकी देख-रेखमें अनेक मल्ल विभिन्न व्यायामोंद्वारा अपनी मांस-पेशियोंका इतना

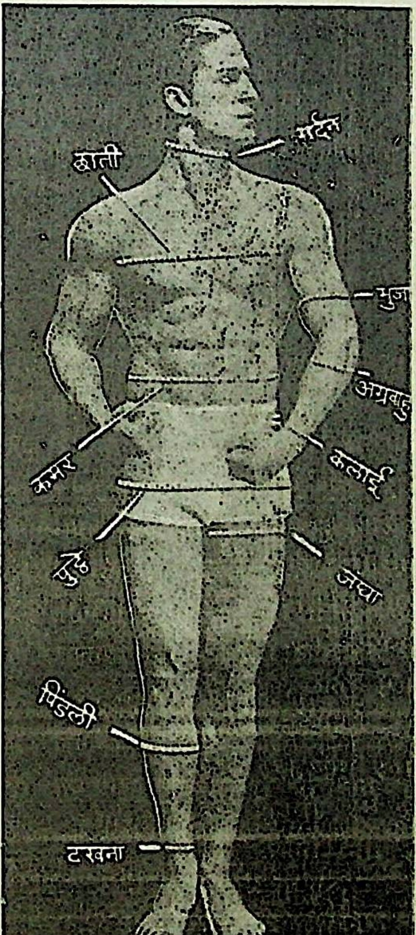


विकास करनेमें सफल हुए हैं कि वे प्राचीन ग्रीक मूर्तियोंसे भी अधिक पुष्ट एवं सुगठित हो सके, किंतु उदर एवं बगलकी मांस-पेशियोंका ग्रीक मूर्तियों-जैसा विकास करना उनके लिए भी संभव नहीं हुआ। अतः विशेषज्ञोंने

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यही निष्कर्ष निकाला है कि ग्रीकमूर्तियोंकी उदरस्थ एवं पार्श्वस्थ मांस-पेशियां अतिशयोक्तिकी स्थितिकी सूचक हैं।

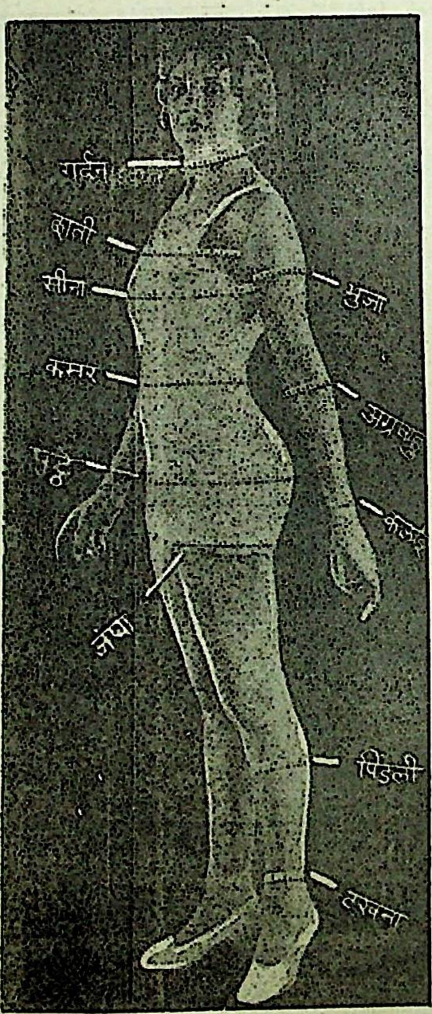


पुरुषोंके अंगोंका अनुपात

आदर्शकी दृष्टिसे तो मनुष्यकी गरदन, भुजा और पिंडलियां लपेटमें एक नापकी होनी चाहिए पर ऐसा देखा बहुत कम जाता है। साधारणतः उत्तम समशरीरके लिए यदि लंबाई ५ फीट ७ इंच हो तो वजन १४५ पाउंड यानी १।।। मन, गर्दन १४।। इंच, भुजा ११।।। इंच, अग्रबाहु ११ इंच, छाती ३७।।। इंच, कमर ३० इंच, पुट्ठे ३६।, जांघ २०।।। इंच, पिंडली १४ इंच और टखना ८।।। इंच होना चाहिए।

n, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



स्त्रियोंके लिए

५ फुट ४ इञ्च लंबाईके लिए वजन १२४ पाउंड, गर्दन १२॥ इंच, भुजा ११ इंच, अग्रबाहु ९॥। इंच, छाती ३३॥ इंच, कमर २६॥ इंच, पुट्ठे ३७ इंच, जांघ २२॥ इंच, पिंडली १३॥ इंच और टखने ८॥ इंच होने चाहिए।

साथमें दो चित्र स्वस्थ स्त्री-पुरुषोंके नापके स्थान बतलाकर दिये जा रहे हैं।

गोरासिंहको तंदुरुस्तीका नमूना होनेके लिए ही नहीं पहलवान—सुडौल शरीर होनेके लिए भी।५ फुट १० इंच लंबाई रखते हुएकी वजनमें १८० पाउंडसे अधिक नहीं होना चाहिए। पर वहां तो वजन ३६४ पाउंड है—पूरा दूना! कमर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

छातीसे एक चौथाई कम होनी चाहिए, यानी छाती अगर ५७ है तो कमर ४३ होनी चाहिए, पर है वह ५६ इंच। जांघ कमरसे आधेसे कुछ अधिक यानी २३ इंच होनी चाहिए जब कि है ३६ इंच, डेढ़से भी अधिक! भुजा छातीसे एक तिहाई यानी १९ इंच होनी चाहिए और है २१ इंच!

यदि हमें अंगोंके सही अनुपातकी कल्पना है तो ऐसे शरीरको कभी हम पहलवान माननेकी भूल न करेंगे।

वजन, ऊंचाई और विभिन्न अंगोंका अनुपात

सैंडो जिसे आधुनिक कालके अत्यंत सुगठित पुरुषोंमें अग्रगण्य माना जाता है ऊंचाईमें ५' ७$\frac{3}{4}$" और वजन १८० पौंड था पर उसके पैर उसके धड़के अनुपातमें छोटे थे। यदि हम ऊंचाई एवं वजनकी समस्यापर, कलात्मक दृष्टिसे, प्राचीन ग्रीक शिल्पी पोलीक्लीटसद्वारा निर्मित डोरीफोरसको आधार बनाकर विचार करें, जिसे ग्रीक पुरुष शरीरका चरम विकसित रूप माना जाता है, तो हमें ज्ञात होगा कि उसकी ऊंचाई ७०" और वजन १७९ पौंड है। 'एनाटामी आर्टिस्टिक्' नामक ग्रंथके लेखक डाक्टर पाल रिचर जो फ्रांसके कला एवं मानव-शरीरज्ञोंमें अग्रगण्य माने जाते हैं अपनी कलाकृतियोंमें शिल्पित पुरुषोंको ७०" की ऊंचाई एवं १७९ पौंडका वजन दिया है।

सुगठित शरीरमें ऊंचाई एवं विभिन्न अंग-प्रत्यंगोंके नापके अनुपातमें वजन कितना हो इसका निर्णय निम्नलिखित सूत्रसे किया जा सकता है—

गर्दन, दायीं एवं बायीं भुजा, दायीं एवं बायीं अग्रबाहु, दायीं एवं बायीं कलाई, सीना (सामान्य), कमर, नितंब, दायीं एवं बायीं जांघ, दायां एवं बायां घुटना, दायीं एवं बायीं पिंडली और दायें एवं बायें टखनेका नाप लेकर उनका वर्ग निकालिए। वर्गकी सही संख्याओंको जोड़िए। इस योगफलकी संख्याको ऊंचाईके इंचोंसे गुणा कीजिए। गुणनफलको २९८२ से भाग दीजिए। आपका आनुपातिक वजन निकल आयेगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चूंकि विभिन्न व्यक्तियोंकी धड़ एवं पैरोंका अनुपात भिन्न-भिन्न हुआ करता है अतः एक ही ऊंचाई एवं नापके विभिन्न व्यक्तियोंका वजन एक ही हो यह अनिवार्य नहीं है, किंतु इस सूत्रसे प्राप्त फलमें दो प्रतिशतसे अधिकका अंतर पड़ते मैंने आजतक नहीं देखा।

सुगठित शरीरके लिए आप क्या करें ?

आप भी निरंतर अभ्यासद्वारा अपने शरीरका प्रत्येक अंग कतिपय विशिष्ट व्यायामोंद्वारा सुडौल बना सकते हैं। अंग-प्रत्यंगोंकी सुडौलता और उनका समानुपात ही शरीरको सुगठित बनाता है।

यदि आप किसी रोगके शिकार नहीं हैं, आपका पाचन ठीक है, नाड़ी-बल विकारहीन है और आप किसी व्यसनमें लिप्त नहीं हैं तो अवस्था एवं स्थिति-भेदके अनुकूल समुचित व्यायामोंके निरंतर अभ्यासद्वारा आप अपना शरीर सुगठित बना सकते हैं; किंतु शरीरमें किसी प्रकारका दूषण उपस्थित रहनेपर शरीरके गठनके लिए पहिले आपको उस दूषणसे मुक्ति पानी होगी पर इसके लिए भी व्यायाम ही आपका उद्धारक सिद्ध होगा। धंसे हुए सीनों, गिरे हुए कंधों, मुड़ी हुई पीठ अथवा अकड़ी हुई रीढ़के लिए आपको सुधारात्मक व्यायामोंका सहारा लेना होगा। इन व्यायामों-द्वारा एक बार आपका शरीर सामान्य हो जानेपर फिर आप उसे सुगठित बनानेके मार्गपर अग्रसर हो सकते हैं। व्यायाम अमृतघट है, उसके प्रत्येक विन्दुमें संजीवनी भरी हुई है। अमृतघटके पास रहते हुए भी आप इसका स्वाद न लेना चाहें तो इससे बढ़कर अज्ञान और दुर्भाग्य और क्या हो सकता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: २ :

व्यायाम और संवहन

एक पुरानी उक्ति है कि मनुष्य और धमनियोंकी आयु एक ही होती है। एक अन्य विशेषज्ञका कहना है कि जीवनमें धमनियोंका ही शासन सर्वोपरि है। इन विचारोंके मूलमें जो विश्वास है, वह यह कि अच्छा संवहन स्वास्थ्यके लिए परमावश्यक है। साधारण संवहन पेशियों और संधियोंकी गतिपर निर्भर है इसलिए अगर संवहन-संबंधी सभी विकारोंमें व्यायामको उपचारका महत्त्वपूर्ण साधन कहा जाय तो कोई अत्युक्ति नहीं होगी।

संवहनके संबंधमें विचार करते समय हम लोगोंकी दृष्टि रक्त तथा शरीरके अन्य महत्त्वपूर्ण द्रवोंके बहावकी ओर होती है। हम यह जानते हैं कि यह कार्य हृदयकी पेशियोंके जोरदार संकोच रक्त-नलिकाओंकी भित्तियोंकी नमनशीलता, ऐच्छिक पेशियोंके आकुंचन और शिथिलन और शिराओंके कपाटोंकी अवस्थापर निर्भर करता है। इन्हींके ज़रिये रक्त हृदयकी ओर प्रवाहितकर संवहनका कार्य संपन्न किया जाता है।

रसोंके साथ ही हमें उन शक्तियोंपर भी विचार करना है जो गुरुत्वाकर्षण आदिके विरुद्ध कार्य करती रहकर इन संवहनको कायम रखती हैं। हमें इस बातका भी खयाल रखना है कि मनुष्यका खड़ा रूप इस संवहन-क्रियाको कहांतक प्रभावित करता है और शिरा-स्फीति आदि संवहन-संबंधी विकारोंमें इसका कितना हाथ होता है।

व्यायाम क्या करता है?

अब देखना यह है कि संवहनकी साधारण अवस्था बनाये रखनेमें व्यायाम कहांतक सहायक होता है। व्यायामका अभिप्राय पेशियों और

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

संधियोंको प्रयोगमें लाकर शरीर और उसके अंगोंको गतिशील बनाना है। यह गतिशीलता उत्पन्न करनेके लिए पेशियोंको, जो प्रेरक साधन हैं, सिकोड़ना और ढीला करना पड़ता है। चूंकि वे दोनों छोरोंसे संबद्ध होती हैं इसलिए आकुंचन और शिथिलन संधियोंके जरिये गति उत्पन्न करते हैं और इसके अलावा आकुंचन और शिथिलनका संवहनपर भी प्रभाव पड़ता है। रक्त-केशिकाओंपर पड़नेवाला दबाव रक्तको दबाकर बहाता और इस प्रकार हृदयकी ओर रक्तका संवहन बराबर कायम रहता है।

व्यायाम पेशियोंको गतिशीलकर उनके कोशोंको सक्रियताके लिए उत्तेजित करता है और इस प्रकार सक्रिय होनेपर वे मलका त्याग और परिवेष्टित करनेवाले रसोंसे उनका पुनर्निर्माण करती हैं। इस सक्रियताका प्राकृतिक उत्तेजक व्यायाम ही है।

पेशियोंके ये कोश सारे शरीरकी रक्तनलिकाओंमें मौजूद हैं जो संवहनका नियंत्रण करती हैं। हृदय भी पेशियोंवाला ही अंग है और इसके कार्यका जोरदार या कम होना पेशियोंके कोशोंकी क्षमतापर निर्भर है। पेशियोंके कोशोंके व्यायामद्वारा उत्तेजित न होनेपर पेशियोंके तंतुओंका जोर कम हो जाता है और उनमें मेद तथा गंदे पदार्थ एकत्र होने लगते हैं जिससे हृदयका भी जोर कम हो जाता है; वह शिथिल हो जाता है और बहुत अधिक उपेक्षा होनेकी हालतमें तो रक्त-संवहनका यह पंप—हृदय—जवाब दे देता है जिससे जीवनके लिए खतरा पैदा होनेमें देर नहीं लगती।

हृदय धमनियोंके जरिये रक्त पंप करता है। इस संबंधमें भी कोशोंका सवाल आ जाता है जिनकी पूर्णता सारे पेशी-संस्थानकी अवस्थापर निर्भर है। शिराओंमें भी पेशी तंतु होते हैं, पर वे धमनियोंके पेशी-तंतुके समान शक्तिशाली नहीं होते। इनके अलावा, शिराओंमें कपाट भी रहते हैं जो रक्तके वापस होनेवाले बहावमें बहुत सहायक होते हैं। धमनियों और शिराओंका आकार क्रमशः कम होता हुआ अंततः केशिकाओंके रूपतक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पहुंच जाता है। धमनियां तो हृदयसे प्राप्त ताजे और साफ किये हुए रक्तका संवहन करती हैं और शिराएं सक्रिय कोशोंसे संगृहीत गंदा रक्त वापस लाती हैं।

लसीकाका संवहन

शरीरमें एक तरहकी और संवहन क्रिया होती है जो रक्तके संवहनकी ही तरह महत्त्वपूर्ण है, हालांकि उसका भी संबंध रक्तके संवहनसे ही है। यह लसीकाका संवहन है। कोशोंके साथ लसीकाका संबंध रक्तसे प्रगाढ़तर होता है और उसे ही कोशोंकी सक्रियतासे उत्पन्न सारा मल एकत्र करना पड़ता है। कोश जलसे जिसे कभी-कभी 'समुद्रीय जल' भी कहते हैं, घिरे रहते हैं और जीवनकी सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण क्रिया इसी जलमें चला करती है। यही कोष ओषजन और पोषण प्राप्त करते हैं अर्थात् जो आहार और वायु हम भोजन और सांसके जरिये ग्रहण करते हैं उनका कोशोंके साथ यही अंतिम संपर्क होता है और यहीं कोशोंकी सक्रियतासे उत्पन्न मलका आदान-प्रदान होता है। इस 'समुद्रीय जल' में, बड़ी जोरदार गति होती है और जबतक यह गति बनी रहती है तबतक शरीरका संतुलन भी बना रहता है; क्योंकि कोशोंका अभिशोषण और विसर्जन-कार्य साधारण स्तरपर होता रहता है।

अगर तंतुओंकी तुलना स्पंजसे की जाय तो संवहनकी क्रियाका आसानी-से ज्ञान हो जायगा। समझ लीजिए कि स्पंज जलसे भरे हुए लाखों छोटे कोशोंसे बना हुआ है। स्पंजमें पहुंचनेवाला जल अपने साथ ओषजन और पोषण लाता है और स्पंजका जल सतत गतिशील रहनेके कारण कोशोंसे मल ग्रहणकर लसीका-संस्थानमें गिराता है।

रोगोंकी उत्पत्ति

कोशोंकी सक्रियतासे उत्पन्न होनेवाला मल अगर रुका रह जाय तो 'समुद्रीय जल' की गति मंद पड़ जायगी। अति भोजनके जरिये अधिक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पोषण ग्रहण करने और मलका विर्जस शीघ्रतासे न होनेपर यही होता है। यही वह अवस्था है जिससे सब तरहके रोग, विशेषकर संवहनसंबंधी रोग, उत्पन्न होते हैं। यह समझना कठिन नहीं है कि अगर शरीरके विविध रसों, रक्त, लसीका और समुद्रीय जल—को अपनी शक्तिसे बाहर पोषण और मलका वहन करना पड़े तो अवस्थामें कुछ परिवर्तनका होना निश्चित है। इस अतिरिक्त श्रमसे संवहनकी गति मंद हो जायगी और शरीरको अतिरिक्त भारके कारण होनेवाली क्षतिकी पूर्तिके लिए कुछ प्रयत्न करना पड़ेगा। अगर व्यक्ति जवान और सशक्त है तो सर्दी, इन्फ्लुएंजा और ज्वर-के रूपमें तीव्र प्रतिक्रिया होगी और बढ़े हुए मल-विसर्जनके कारण संवहनका भार कम हो जायगा, पर अगर अधिक खाना जारी रहे और पेशी-संस्थानका समुचित प्रयोग न हो तो जीवनी शक्तिका ह्रास होगा और क्षतिपूर्ति जीर्ण रोगका रूप ग्रहण कर लेगी। कहनेका अभिप्राय यह कि विषाक्त मल तंतुओंमें जमा हो जायगा और इससे हृदय, धमनियां और शिराएं हृदयावेष्टक धमनीके अवरोध, धमनी-काठिन्य, शिरास्फीति आदि अनेक रोग जन्म लेंगे अतः यह स्पष्ट है कि इन सारी खराबियोंका कारण संवहनमें प्रस्तुत होनेवाली बाधा और विषाक्त मलका शरीरमें रुकना ही है। यह अवस्था आवश्यकतासे अधिक खाद्य पदार्थके ग्रहण और मलके अपूर्ण विसर्जन अर्थात् शरीरमें मलके रुकनेसे ही संबद्ध है। इस प्रकार रोगके दो मुख्य कारण देख पड़ते हैं—खान-पानका गलत तरीका और पेशी-संस्थानका ठीक न रहना जिसका शरीरके रसोंके संवहनपर सीधे प्रभाव पड़ता है।

ऊपरके विवेचनसे पाठकोंको यह भलीभांति स्पष्ट हो गया होगा कि संवहनकी साधारण अवस्था बनाये रखनेके लिए उचित व्यायाम युक्त-आहारकी ही तरह महत्त्वपूर्ण है। रोग हो जानेपर उसके निराकरणके लिए संवहनकी अवस्था ठीक करनी पड़ेगी जिसके लिए व्यायाम परमावश्यक है, क्योंकि संवहनकी अवस्था पेशियोंके तंतुओंकी अवस्थापर निर्भर है और

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

पेशियोंका प्राकृतिक उत्तेजक व्यायाम है। गति ही इन सारे कार्योंका संचालन करती और उन मलोंका निष्कासन करती है जो शरीरके शत्रु हैं। यही कारण है कि किसान और कड़ा शारीरिक श्रम करनेवाले, बौद्धिक कार्य करनेवालोंसे अधिक दिनोंतक जीवित रहते हैं और उनके धमनी-काठिन्य, शिरा-स्फीति आदि रोगोंसे ग्रस्त होनेकी कम संभावना रहती है।

अब इस विषयपर मैं व्यावहारिक दृष्टिसे विचार करना चाहता हूं। किसी पेशीका उपयोग करनेपर वह पहले सिकुड़ती और फिर ढीली हो जाती है। बारी-बारीसे होनेवाली इस क्रियासे शरीरके रसोंका प्रेषण होता है और उसे पुनर्निर्माणके लिए पोषणकी प्राप्ति होती है। मलका निष्कासन भी इसीसे होता है। थोड़े समयतक चलनेवाली आकुंचन और शिथिलनकी क्रिया तालबद्धता बनाये रखती है और साधारण व्यायाम हमारे लिए यही कार्य करता है। इसके विपरीत अगर हम इच्छाशक्तिसे या कोई वजन रखकर पेशियोंका आकुंचन अधिक समयतक कायम रखें तो हमें बहुत थकान मालूम होने लगेगी जिसमें हमें शिथिलनके लिए बाध्य हो जाना पड़ेगा। इस अवस्थामें रसोंका संवहन बंद हो जाता है और थकान लानेवाले विष रुक जाते हैं। अगर यह अवस्था किसी एक भागमें प्रस्तुत हो तो इसका प्रभाव जल्द ही निकल जायगा, पर अगर यह सारे शरीरमें हो तो इतने बड़े क्षेत्रमें प्रवाहके अवरुद्ध होनेका परिणाम बहुत बुरा हो सकता है, क्योंकि इसमें हृदयके साथ-साथ अन्य अंगोंपर भी जोर पड़ेगा।

उपचारात्मक व्यायाम

इससे यही शिक्षा मिलती है कि उपचारात्मक व्यायाम ऐसा हो कि संवहनकी क्रिया चलती रहे और रसोंका अवरोध न हो। आकुंचनका समय इतना नहीं होना चाहिए कि पेशियोंमें थकान मालूम होने लगे। जिस गतिमें बारी-बारीसे आकुंचन और शिथिलन होता रहेगा उससे

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

संवहनमें सहायता मिलेगी। उदाहरणार्थ, कुछ सेकंडके लिए खूब कसकर मुट्ठी बांधिए और फिर खोल दीजिए। इस क्रियासे आप बाहुमें संवहन-को उत्तेजन प्रदान कर रहे हैं और सुधार करनेवाले व्यायामका ढंग भी सीख रहे हैं। अगर आप पीठके बल लेटकर ऊपरका हिस्सा उठायें तो उदरकी पेशियोंका आकुंचन होगा और फिर लेट जायं तो वे ढीली हो जायेंगी। अगर आप उसी स्थितिमें सिर्फ दोनों पैरोंको फर्शसे एक इंच ऊपर उठाएं तो पेशियां इस स्थितिमें भी उसी रूपमें प्रभावित होंगी। आप पेशी-संस्थानके सभी भागोंमें ऐसा ही करें—आकुंचन और शिथिलन करें तो संवहनकी अच्छी अवस्था बनाये रखनेका सबसे अच्छा उपाय आपको मिल जायगा और आप संवहनसंबंधी सभी रोगोंकी रोक-थाम कर लेंगे।

स्मरण रखनेकी खास बात यह है कि उपचारात्मक व्यायाम सुधार करनेवाला होना चाहिए। इससे मेरा अभिप्राय यह है कि कोई भी व्यायाम करनेके पूर्व यह देख लेना चाहिए कि किस भागके लिए व्यायामकी आवश्यकता है। बहुत-से कार्योंमें शरीरके कुछ भागोंका तो अत्यधिक प्रयोग होता है और कुछ भाग उपेक्षित रह जाते हैं। बौद्धिक कार्य करनेवाले बहुत देरतक बैठे रहते हैं और उनके उदरका व्यायाम नहीं होता, इस-लिए उन्हें उदरका व्यायाम करना चाहिए। अगर पेशियोंकी उपेक्षा की जाय तो विषाक्त मल एकत्र होने लगेगा और इस प्रकार संवहन-संबंधी रोगका सूत्रपात हो जायगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: ३ :

व्यायामद्वारा स्नायविक तनावका निवारण

आजकल शरीर और मस्तिष्कके शिथिलनपर काफी जोर दिया जा रहा है। यह इसलिए कि बहुत-से लोग स्नायविक तनावसे ग्रस्त होने लगे हैं। स्नायविक तनाव आंत्रिक व्रण आदि बहुत-से रोगोंका कारण हुआ करता है। यह आधुनिक जीवनमें मस्तिष्कपर पड़नेवाले जोर या उसमें पैदा होनेवाले तनावका परिणाम माना जाता है। इस दृष्टिसे इस अवस्थाका मूल शारीरिककी अपेक्षा मानसिक ही अधिक सिद्ध होता है, पर तथ्योंसे इसका पूरा समर्थन नहीं होता।

तनावके कारण

यह सत्य है कि वर्तमान कालमें मानसिक और स्नायविक तनाव पैदा करनेवाले बहुत-से कारण हैं, पर हमें इस तथ्यको भी नजर अंदाज नहीं करना चाहिए कि इतिहासके अन्य कालोंमें भी जीवन-यापन सरल नहीं रहा है। सर्वनाशका दृश्य प्रस्तुत करनेवाले अस्त्रोंसे लड़े जानेवाले युद्धोंके बादल आज संसारके सभी देशोंके सिरपर मंड़रा रहे हैं। जिनमेंसे लोगोंके मनमें भय और चिंताका होना निश्चित है, पर हमें यह भी नहीं भूलना चाहिए कि छोटे-छोटे शस्त्रास्त्रोंसे लड़े जानेवाले युद्धोंके युगमें तो लोगोंको और भी अधिक त्रास और जानके लिए खतरा था।

आज हम जिन परिस्थितियोंमें जीवन व्यतीत कर रहे हैं उन्हें हम कम करके दिखलाना नहीं चाहते, पर स्नायविक तनावका यही एक कारण नहीं है और भी कई कारण हैं। उदाहरणार्थ, एक कारण वह स्थिति भी है जिसमें रहते हुए हम अपने शरीरका उपयोग करते और पेशी-संस्थान-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

का दुरुपयोग करते हैं। बहुत-से पेशोंमें हमें शरीरका एक भाग तो बहुत अधिक उपयोगमें लाना पड़ता है और अन्य भागोंकी उपेक्षा करनी पड़ती है। इससे स्नायविक-संस्थान और पेशी-संस्थानमें असंतुलन प्रस्तुत होकर स्नायविक तनाव पैदा हो जाता है। हमें यह भी स्मरण रखना चाहिए कि दफ्तरोंमें कमर झुकाकर काम करनेवालोंकी अपेक्षा खेतोंमें काम करनेवालों तथा अन्य प्रकारका शारीरिक श्रम करनेवालोंके स्नायविक तनाव तथा इसके कारण होनेवाले अन्य विकारोंसे ग्रस्त होनेकी बहुत कम संभावना रहती है।

शिथिलनकी आवश्यकता नहीं

कारण चाहे ये हों अथवा कुछ और, हमें यह देखना है कि स्नायविक तनावमें शरीरकी कैसी हालत रहती है और लोगोंकी इसके प्रति क्या मनोवृत्ति होती है। लोगोंकी यह धारणा है और उन्हें यही बतलाया भी जाता है कि इस विकारसे ग्रस्त होनेकी अवस्थामें शिथिलनका सहारा लिया जाय। लोग इसमें काफी समय लगाया भी करते हैं। वे बैठे-बैठे या लेटकर मस्तिष्क और पेशियोंको निष्क्रिय बनानेका प्रयत्न करते हैं और इस प्रकार स्नायविक तनावको बलात् दूर करना चाहते हैं, पर उनका यह प्रयत्न प्रायः असफल ही हुआ करता है। इस 'विफलताका कारण यह है कि एक तो वह मान्यता ही गलत है जिनके आधारपर यह प्रयत्न किया जाता है और दूसरी बात यह है कि लोग यह भी ठीक-ठीक नहीं जानते कि पेशियोंका क्या कार्य है और उनका स्नायविक संस्थानके साथ क्या संबंध है।

पेशियोंका कार्य

इस विषयपर जरा और विस्तारके साथ विचार कीजिए। सबसे पहले पेशियों और उनके साधारण कार्यका ध्यान कीजिए। पेशियां ही शरीरको सक्रिय बनाया करती हैं, वे हमें गति प्रदान करती हैं, हर एक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कार्यमें उनका योग रहता है और वे ही निगलने, देखने आदिमें सहायक होती हैं। हृदय आदिकी कुछ पेशियां तो दिन-रात कार्य करती रहती हैं। इस पेशी-संस्थानमें बराबर सक्रियता बनी रहती है, विशेषकर उस हालत में जब मस्तिष्क सक्रिय रहता है; क्योंकि मानसिक सक्रियताकी अभिव्यक्ति शारीरिक सक्रियताके ही जरिये हुआ करती है। क्रोधावेशकी अवस्थामें, जब मानसिक सक्रियता बहुत बढ़ी हुई होती है, शरीरकी पेशियां बहुत अधिक प्रभावित हो जाती हैं और कमजोर आदमी भी बहुत अधिक शक्ति दिखला सकता है। कभी-कभी लोग ऐसे कार्य कर बैठते हैं जो साधारण व्यक्तिकी शक्तिके लिए असंभव प्रतीत होता है। इस प्रकार अपनेको हमेशा क्रोधाविष्ट करना और कार्यद्वारा स्नायुओं और पेशियोंकी शक्ति व्यय न करना संकट आमंत्रित करना है।

उपर्युक्त उदाहरण यहां देनेका मेरा अभिप्राय यह दिखलाना है कि मस्तिष्क और शरीरमें बहुत घनिष्ठ संबंध है और अगर मस्तिष्क और शरीरकी क्रियाओंका सामंजस्यपूर्वक विकास न हो तो वही अवस्था प्रस्तुत होगी जिसे हम स्नायविक तनाव कहते हैं। कई अवस्थाओंमें स्नायविक तनावका सीधा संबंध सक्रियताके अभाव या ऐसे पेशेके साथ होता है जिसमें पेशी-संस्थानका एकतरफा प्रयोग हुआ करता है। इसका कारण होता है हमारा सभ्य जीवन, जिसमें बहुत-से लोगोंको एसे पेशेमें लगना पड़ता है जिसमें वे तनावकी हालतमें बनी रहनेवाली मानसिक और शारीरिक सक्रियताका उचित संतुलन कायम करनेमें असमर्थ होते हैं।

कुछ लोगोंके मस्तिष्क और शरीरमें पीछे हटकर परिस्थितिके साथ मेल बैठानेकी योग्यता होती है, पर अधिकांश लोगोंमें नैराश्य और संघर्ष पैदा हो जाता और वे तनाव तथा चितासे ग्रस्त हो जाते हैं। ऐसे ही लोग चिकित्सकों, अस्पतालों तथा अन्य संस्थाओंका सहारा लिया करते हैं और उन्हें शिथिलन करनेकी राय दी जाती है। यह उनके लिए बिलकुल असभव होता है। इसके बजाय उनसे यह कहना अधिक अच्छा होता कि पहले

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गुस्सा पैदा कर लो तब शिथिलन करो; क्योंकि शिथिलन कोई पृथक् और स्वतंत्र कार्य नहीं है। यह कार्य मानसिक और शारीरिक परिश्रमके बाद ही होना चाहिए। यही कारण है जिससे स्नायविक तनावसे ग्रस्त व्यक्ति न तो अपना शिथिलन ही कर पाता है और न सक्रिय ही रह पाता है बीच-में ही अटका रहता है।

क्या किया जाय ?

ऐसी परिस्थितिमें मनुष्य क्या करे? इस अवकाशको भरनेके लिए बलात् शिथिलन करनेकी नहीं बल्कि व्यायाम करनेकी जरूरत है। उन पुस्तकोंको दूर कीजिए जो आपको कोनेमें बैठकर अपनेको निष्क्रिय अवस्थामें होना समझनेकी राय देती हैं। परेशानियों और चिंताओंसे मनको चेतना-पूर्वक हटानेकी बात भूल जाइए। अपने मस्तिष्कको छोड़िए और पेशी-संस्थानको सक्रिय बनाइए। रचनात्मक सक्रियतासे बढ़कर कोई भी चीज स्नायु-संस्थानके लिए स्वास्थ्यप्रद और शामक नहीं हो सकती। इस प्रकार शरीर और मस्तिष्कमें संबंध स्थापित करनेपर आपको कल्पनातीत शांति और आनंद प्राप्त होगा। हमने जिस यांत्रिक समाजका निर्माण किया है। उसमें हमने उसके वास्तविक आनंदको कुछ अंशोंमें खो दिया है जो पेशेसे प्राप्त होता है। हम अपना कुछ अवकाश ऐसे किसी शौकिया किये जाने-वाले काममें लगा सकते हैं जो हमारे शरीर और मनकी रचनात्मक प्रवृत्ति पुनः जाग्रत् कर दे।

शिथिलनका सही तरीका

जीवितावस्थामें पूर्ण शिथिलन-जैसी कोई बात नहीं हो सकती। हम चाहें जिस कदर शिथिलित अवस्थामें हों हमारे हृदयकी पेशियां सक्रिय रहेंगी ही और मांसपेशियोंमें भी कुछ-न-कुछ जोर बना ही रहेगा। पेशियों-का आकुंचन और शिथिलनकी विधि सीखनेके लिए केवल एक भागको ही लेना चाहिए। हाथको ही ले लीजिए और देखिए कि वह किस प्रकार कार्य

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

करता है। अगर हम उंगलियोंको पक्षियोंके पंजेके रूपमें रखें तो कलाई और कुहनीके बीचकी बहुत-सी पेशियां सिकुड़ जायंगी। अगर हम पंजेकी शकल बनाये रखकर कुहनीसे हाथको मोड़ें तो बाहुकी द्विशिरष्का पेशी सिकुड़कर छोटी हो जायगी और अगर कुछ देरतक यह स्थिति बनाये रखें तो पेशियां थक जायंगी और ढीलापन लानेके लिए हम बेचैन हो जायंगे। इस प्रकार हमने जो क्रिया की है उसमें पेशियोंका आकुंचन होता है, तंतुओंमें रक्तप्रवाहकी गति तीव्र होती है और मलका निष्कासन होता है जो सक्रिय पेशियोंमें निरंतर पैदा होता रहता है। इस क्रियाके पूर्ण हो जानेपर शिथिलनका समय आता है जो स्वास्थ्यके लिए आवश्यक है।

अगर हम स्नायविक तनावसे छुटकारा पाना चाहते हैं तो यही तरीका काममें लाना पड़ेगा। इस तथ्यको ठीक तरहसे समझ लेनेपर शरीरके किसी एक भागका ही नहीं, बल्कि सारे शरीरका शिथिलन करना आसान हो जायगा। सारांश यह कि स्नायविक तनावकी अवस्थामें न तो हम उचित रूपमें सक्रिय होते हैं और न विश्रांत और शिथिलित। सक्रियता लाइए, शिथिलन तो उसके बाद होगा ही, यही चेतनापूर्ण और उपचारात्मक शिथिलन है।

शिथिलनके आधारभूत सिद्धांतको समझ लेनेपर हम रोगियोंको उसे व्यवहारमें लानेकी राय देंगे। अधिकांश अवस्थाओंमें ठीक सोनेके पहले यह कार्य करना अच्छा होता है। दिनांतके समय स्नायविक तनाव सबसे अधिक रहता है जब रोगी थकान और तनावसे भरा होता और रात्रिकी ओर दृष्टि लगाये रहता है जो शायद उसके लिए विश्रामदायक नहीं होती। शरीरमें स्थिरता लानेका यही उचित समय है जब निद्रा उसे स्वस्थ बनाकर उसमें जीने और कार्य करनेके लिए नया उत्साह भर देगी।

पैरोंको सीधे रखकर, पीठके बल लेट जाइए। तकिया ऊंचा न हो, अगर हो ही नहीं तो और अच्छा। इस बातका खयाल रखिए कि सिरका सिरा नहीं, बल्कि पृष्ठभाग बिस्तरेपर रहे। वस्तिदेशकी भीतरी पेशियोंके

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

शिथिलनके लिए पैरोंको बाहरकी ओर फैला दीजिए। अब आप व्यायामके लिए तैयार हैं। उंगलियोंको पंजेकी आकृतिमें लाकर सारे हाथमें तनाव लाइए जिसमें वह खूब कड़ा हो जाय। इसी हालतमें एक मिनट रखिए और फिर ढीला कर दीजिए। विधिका पूरा ज्ञान न हो जानेतक अपना ध्यान हाथपर केंद्रित रखिए। इस प्रकार अन्य भागोंका और अंततः सारे शरीरका शिथिलन करना आपके लिए सरल हो जायगा।

हाथों और आस-पासके भागोंका शिथिलन हो जानेपर पैरोंपर ध्यान दीजिए और उपर्युक्त ढंगसे पेशियोंका आकुंचन और शिथिलन कीजिए। पेशियोंके आकुंचनके लिए घुटनोंको बिना मोड़े बिस्तरपर दबाये रखना पड़ेगा। इससे उनमें कड़ापन आ जायेगा। दबाव एक मिनट बनाये रखकर उनका शिथिलन कर दीजिए। अब पैरोंको ऊपर उठाकर पेड़ूकी पेशियोंका आंकुचन कीजिए और कुछ देर इस स्थितिमें रखकर उन्हें ढीला कर दीजिए। अब सिरपर हाथोंको रखिए और सिर और कंधोंको ऊपर उठाकर पेड़ू और पसलियोंके बीचकी पेशियोंमें कड़ापन लाइए। इस अवस्थामें कुछ सेकेंड रहकर उनका शिथिलन करनेके लिए पीठके बल बिस्तरपर लेट जाइए।

अब गर्दनकी महत्त्वपूर्ण पेशियोंका शिथिलन करनेका तरीका सीखिए। सिरको बिस्तरसे इस कदर उठाइए और आगेकी ओर बढ़ाइए कि पेशियां तन जायं। इस अवस्थामें एक मिनट रहकर गर्दन ढीली कर दीजिए और सिरको बिस्तरपर गिर जाने दीजिए। इसी प्रकार दाहिनी और बायीं ओर भी सिरको घुमाइए जिसमें सारी पेशियोंका व्यायाम और शिथिलन अच्छी तरह हो जाय। अंतमें चुपचाप पड़े रहकर दोनों हाथोंकी उंगलियों और उनके छोरोंको आपसमें दबाइए और यह खयाल कीजिए कि यह वह स्थान है जहांसे चलकर शरीरकी सारी पेशियोंका आकुंचन किया जायगा और तब यह अनुभव करनेका प्रयत्न कीजिए कि शिथिलनकी अवस्थामें पहुंचनेके साथ ही पेशियोंका सारा तनाव दूर होता जा रहा है। इसका

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

भी बोध करनेका प्रयत्न कीजिए कि आकुंचन और शिथिलनकी तरंगें सारे शरीरमें प्रवाहित हो रही हैं।

अगर इस कार्यमें पंद्रह मिनट भी लगाये जायें तो सारा मानसिक और स्नायविक तनाव दूर हो जायगा और लगभग पूरी आशा रहेगी कि आप गाढ़ी नींदमें सो जायंगे। यह आपमें ताजगी लायेगी; क्योंकि मानसिक तनावके बाहर निकलनेके लिए मार्ग मिल जायगा, पेशियोंका तनाव कम पड़ जायगा और शरीरके जिन क्षेत्रोंमें संकुलता रही होगी वह भी रसोंके प्रवाहकी गति तीव्र होनेसे दूर हो जायगी। हां, एक बात अवश्य है, वह यह कि इसके लिए शामक दवाओंके इस्तेमालकी अपेक्षा अधिक इच्छाशक्ति और आत्मानुशासनकी आवश्यकता होगी, पर इसमें आपको संदेह नहीं रहेगा कि अच्छा फल किससे प्राप्त होगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: ४ :

विकारोंके निवारणके लिए व्यायामकी आवश्यकता

आदिम कालके मनुष्योंको आहार प्राप्त करने और आक्रमणसे अपनी रक्षा करनेके लिए अपनी शारीरिक शक्ति और सक्रियताका ही भरोसा करना पड़ता था और पेशियोंका लगातार उपयोग होते रहनेसे उनका शरीर सशक्त भी बना रहता था, पर सभ्यता और संस्कृतिके क्रमिक विकाससे शारीरिक शक्तिके प्रयोगकी आवश्यकता बहुत कुछ जाती रही। पेशियोंके उपयोगका यह ह्रास हजारों वर्षोंसे होता आ रहा है और अब स्थिति यहांतक पहुंच गयी है कि बहुतसे लोग बैठे-बैठे, कोई शारीरिक श्रम किये बिना ही, अपना आहार मजेमें प्राप्त कर लेते हैं, पर दुर्भाग्यवश स्वास्थ्यके लिए शारीरिक श्रमकी, अल्पमात्रामें ही सही, आवश्यकता अब भी बनी हुई है। जहां हमारे पूर्वज सहजवृत्तिसे शारीरिक श्रम किया करते थे वहां हमें अपना स्वास्थ्य बनाये रखनेके लिए अनिच्छापूर्वक या विवश होकर श्रम करना पड़ता है।

शारीरिक स्वास्थ्यके लिए लसीका-संवहनका कितना महत्त्व है, यह पहिले बताया जा चुका है। लसीका-संवहनका कार्य रक्त-संवहन क्रिया-की समाप्तिके उपरांत प्रारंभ होता है। इससे हमारे शरीरके प्रत्येक कोषाणुको आहार प्राप्त होता है और वह मलभारसे मुक्त होता है। मेंढकमें लसीका प्रवाहित करनेके लिए एक अतिरिक्त हृदय होता है पर मानव-शरीरको सारा कार्य पेशियोंके संकोच एवं प्रसारसे ही सिद्ध करना पड़ता है। यदि हम व्यायाम न करें तो न तो अंग-प्रत्यंगोंका उचित संकोच होगा और न उचित प्रसार

Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यह बात सत्य है कि प्रौढ़ लोग प्रायः किसी विशेष उद्देश्यकी पूर्ति—किसी अंगकी क्रिया ठीक करने या उसका कोई विकार दूर करनेके लिए

ही विशेष प्रकारका व्यायाम करते हैं, पर वस्तुतः ऐसा कोई व्यायाम नहीं हो सकता जिसका प्रभाव सारे शरीरपर न पड़कर केवल एक अंगतक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सीमित रहे—आप चाहे जो भी व्यायाम कीजिए उसका प्रभाव केवल स्थानीय न होकर व्यापक रूपमें होगा ही, फिर भी स्वास्थ्यकी दृष्टिसे उक्त प्रकारका व्यायाम आंशिक रूपमें सहायक होता है। यह सुधारका सिर्फ एक उपाय है; अगर पूर्ण सुधार अभिप्रेत हो तो इसके साथ-साथ और उपायोंको भी काममें लाना आवश्यक होता है।

व्यायामका हमारे अंगन्यासपर प्रभाव

औसत दरजेका आदमी अस्थिपंजरको बहुत कम महत्त्व देता है। अस्थि शब्दसे उसका ध्यान छोटे-छोटे जीवों, विशेषकर खाये जानेवाले प्राणियोंकी भग्न अस्थियोंकी ही ओर जाता है, इसके आगे उसका ध्यान जाता ही नहीं। हमारे शरीरका ढांचा अस्थियोंसे ही खड़ा हुआ है और यह ढांचा इतना महत्त्वपूर्ण है कि इसके अभावमें विकास एक मखौल ही होता और हम रेंगनेवाले कीड़ोंकी श्रेणीमें होते।

सक्रियताका आधार

जिस शक्तिने अस्थियोंको आकार और तत्त्व प्रदान किया है उसके मूलमें कार्य करनेवाली बुद्धि बड़ी विलक्षण है। उदाहरणके रूपमें कैलसियम-की ही बात ले लीजिए। धरतीमें वर्तमान खनिज खड़ियाका तत्त्व खींच-कर पहले कार्बनिक वनस्पतिमें और फिर उसके जरिये प्राणियोंमें पहुंचाया जाता है जहां वह अस्थिका निर्माण करता है जो शरीरका सजीव और सक्रिय अंग है। इस प्रकार कैलसियम जड़ रूपसे सजीव अंगके रूपमें परिणत हो जाता है जिसमें मज्जाके अंदर रक्त तथा अन्य तत्त्वोंकी जीवन-धारणसंबंधी क्रियाएं चलती रहती हैं। अस्थि ही वह धुरी है जिसपर स्थित हो शरीर तथा उसके अंग विभिन्न प्रकारकी क्रियाएं करते हैं। अगर हमारे हाथमें अस्थियां न होतीं तो हम न तो कोई वस्तु उठा सकते, न अपनी रक्षा कर पाते और न कुछ निर्माण ही करनेमें समर्थ होते।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सबसे बड़ा कार्य

अस्थिपंजरका सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण कार्य अंगों और ग्रंथियोंको उनके उचित स्थानपर बनाये रखना है। पारस्परिक संबंधकी दृष्टिसे अंगों आदिका स्थान इतना महत्त्वपूर्ण है कि उनमेंसे किसीके भी स्थानमें अंतर आ जानेपर उस तथा उससे संबद्ध अंगोंकी हालत बहुत खराब हो जायगी। यहीं इस खराबीका अंत नहीं हो जाता; क्योंकि अंगविशेषके स्थानमें अंतर आनेपर उस अंगकी अस्थियोंमें भी गड़बड़ी आ जायगी और फिर उन अस्थियोंका प्रभाव उनसे संबद्ध अन्य अस्थियोंपर पड़ेगा। इस प्रकार अव्यवस्थित अस्थियोंकी एक शृंखला बन जायगी जो संबद्ध अंगों और ग्रंथियोंको आकुंचित कर देगी और सबकी क्रियाएं गड़बड़ हो जायंगी।

नये कोशोंका निर्माण और मृतकोशों तथा मलका निष्कासन उचित रूपमें करनेके लिए अंगों और ग्रंथियोंको पर्याप्त मात्रामें रक्त मिलना चाहिए, पर यह तभी संभव हो सकता है जब उनके काममें किसी तरहकी बाधा न पहुंचे। इसका अभिप्राय यह है कि उन्हें ठीक अपने स्थानपर होना चाहिए, जिसमें उन्हें अपना कार्य करनेमें कोई दिक्कत न हो और रक्त तथा नाड़ी-शक्ति अबाध रूपमें प्राप्त होती रहे और यह केवल व्यायामसे ही संभव है।

अच्छा और बुरा अंगन्यास

बुरे अंगन्यासका अर्थ यह हुआ कि हमारी अस्थियां अपने उचित स्थानपर नहीं हैं और फलतः अंग तथा ग्रंथियां अपने काम ठीक तरहसे नहीं कर पा रही हैं। इससे नाड़ी-शक्ति और रक्तकी प्राप्तिमें यहांतक बाधा पहुंच सकती है कि उनका अपकर्ष हो जाय जैसा कि क्षय आदिमें हुआ करता है।

इसके विपरीत सही अंगन्यास उन सर्वाधिक महत्त्वके अभ्यासोंमें है

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जिनका हम अपने इच्छानुसार नियमन-नियंत्रण कर सकते हैं। सैनिकोंके प्रशिक्षणमें महत्त्वके कार्योंमें इसे ही प्रथम स्थान दिया गया है क्योंकि यह श्वास तथा रक्त-संचालनकी क्रिया ठीक रखता, अंगों तथा ग्रंथियोंको सक्रिय बनाये रखता और स्पष्ट तथा साहसिक विचारोंको प्रोत्साहन देता है।

सही अंगन्यासका प्रभाव यहांतक रचनात्मक होता है कि अंगोंका सौष्ठव और जवानी भी पुनः प्राप्त हो जाती है। जवानी मुख्यतः मानसिक अवस्था है जिसमें मनुष्य अधिक आशावादी, सावधान, स्फूर्तिमय एवं साहसिक हो जाता है और उसका मन हमेशा हलका और प्रफुल्ल बना रहता है। इस प्रकारकी मानसिक स्थिति प्रस्तुत करनेमें सही अंगन्याससे बहुत अधिक सहायता मिलती है।

हलकी सांस

सांसकी क्रिया शरीरकी अन्य क्रियाओंकी तरह अंगन्यास और चलनेके ढंगपर बहुत कुछ निर्भर है। कोई कठिन शारीरिक श्रम करते समय रक्तमें अंगार: बढ़ जाता है जिसका शमन करनेके लिए गहरी और तेज सांस चलने लगती है जिससे इस बातका निश्चय हो जाता है कि तंतुओंमें काफी ओषजन पहुंच रहा है और यही सांसकी क्रियाका एकमात्र उद्देश्य भी है, पर खेदके साथ कहना पड़ता है कि वर्तमान सभ्यतामें लोगोंका रहन-सहन ऐसा हो गया है कि वे परिश्रमसे बहुत कुछ दूर रहते हैं जिसका स्वाभाविक परिणाम यह होता है कि श्वासयंत्र प्रयोगमें न आनेसे उसमें जंग पकड़ लेता है। ट्रेन पकड़ने या किसी खतरेसे बचनेके लिए दौड़नेपर क्या होता है? हम जोरसे हांफने लगते हैं और हमारी यह हालत दौड़ना बंद कर देनेपर भी कुछ देरतक बनी रहती है। कारण यह होता है कि श्वास-यंत्रको पूरा जोर लगाकर काम करना पड़ता है और पूर्व स्थिति प्राप्त करनेमें कुछ समय लगता है। अगर सभ्यताके शिकार लोग हलकी सांस

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लेनेका दोष दूर करना और स्वरयंत्र ठीक रखना चाहते हैं तो उनके लिए गहरी सांसवाला व्यायाम लाजमी है।

सांसकी क्रियासे लाभ उठानेके तरीकेके संबंधमें तरह-तरहकी दलीलें पेश की जाती हैं। मुख्य मतभेद सीने और पेटकी सांसके संबंधमें है। सीनेकी सांसमें सीनेका पूरा-पूरा प्रयोग होता है, उसमें पेटकी कोई विशेषता नहीं रहती और पेटकी सांसमें उसीका फैलाव होता है, सीनेका बहुत कम। मेरी समझमें सीनेकी सांसका अधिक महत्त्व है। पेटकी सांस लेनेपर सिर्फ पेटके अंग नीचे और बाहरकी ओर जाते हैं, पर सीनेकी सांसमें सीने और उसके तन्तुओंकी गति निश्चित रूपमें होती है, सीनेकी अस्थियोंकी मज्जा-में बननेवाले रक्तके लाल कणका उद्दीपन होता है और उदर नीचेकी ओर न बढ़कर अंदर खिचता और बाहर निकलता है। सांसकी इस क्रियासे उपर्युक्त अंगन्यासकी स्थिति ठीक रहनेमें भी सहायता मिलती है।

सिरका और गलेका तनाव

अंगन्यासका एक साधारण दोष है सिरका आगेकी ओर झुकना और ठुड्डीका बाहर निकलना। यह आदत पड़ जानेपर गलेकी कुछ पेशियां फैल और कुछ सिकुड़ जाती हैं और अगर इस भागकी जांच की जाय तो वहां काफी तनाव देख पड़ेगा। इस भागमें रक्त-संचार कम होने और नाड़ी-शक्तिका प्रवाह रुक जानेसे सिरदर्द, दृष्टिविकार तथा उस भागमें दर्द हो जा सकता है। इस दोषके शिकार लोग अगर सिरकी स्थिति ठीक रखनेका ख्याल रखें और नीचे दिये हुए कुछ सरल व्यायाम करें तो गलेकी पेशियां सशक्त हो जायेंगी और उनमें लचीलापन भी आ जायगा।

पैरोंको फैलाकर खड़े हो जाइए और हाथोंकी पीठकी ओर ले जाकर मिला लीजिए।

१. चेहरा आगेकी ओर और शेष शरीर स्थिर रखते हुए सिर दाहिनी और बायीं ओर बारी-बारीसे कई बार घुमाइए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

२. सिरको घुमाकर दाहिनी और बायीं ओर जहांतक वह जा सके बारी-बारीसे ले जाइए।

३. चेहरा सामने रखते हुए सिरको दाहिने और बायें कंधेपर रखनेकी कोशिश कीजिए।

४. ठुड्डी आगेकी ओर निकालते हुए सिर आगे बढ़ाइए और फिर ठुड्डी भीतरकी ओर करते हुए उसे पीछेकी ओर इस प्रकार ले जाइए जिसमें वर्तुलाकार गति बन जाय।

मेरुदंडकी दुर्बलता

पाठक चर्चासे मेरुदंडके महत्त्व और उसकी असाधारण अवस्थासे उत्पन्न होनेवाली असमर्थतासे परिचित होंगे। मेरुदंडको नमनशील और उसे संभालनेवाली पेशियोंको सशक्त बनाये रखनेपर ध्यान देना आवश्यक है। सुधारात्मक व्यायाम इसमें बहुत लाभदायक होता है और वह मेरुदंडकी अनम्यता, निर्बलता, बाहर या अंदरकी ओरकी वक्रता आदि विकार दूर कर देता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: ५ :

व्यायाम, नाड़ीबल तथा शरीरका गठन

अनेक लोग कई तरहकी कसरतें आजमाते हैं, आसन भी करते हैं पर अपना शरीर बनाने एवं गालोंपर लाली लानेमें असफल रहते हैं। प्रत्येक आदमी राममूर्ति या सैंडो नहीं हो सकता, यह सही है, पर हर कोई यदि दृढ़तापूर्वक एक कार्यक्रमपर कुछ दिन चलता रहे तो वह अपने शरीरको अवश्य सुगठित बना सकता है, पर केवल कसरतसे काम नहीं चलेगा। कसरतके साथ विश्राम, भोजन, शुद्ध वायु एवं मानसिक निश्चिंतताकी सख्त जरूरत है। मांसपेशियोंके बढ़ानेमें, उनके गोल होने एवं उठनेमें समय लगता है, पर कसरत करनेवालेका शरीर लाल तो जल्दी हो जाता है। सुर्खी उन्हींको नहीं दौड़ती, जिन्हें उचित आराम नहीं मिलता या जिन्हें आराम करना नहीं आता। कसरत और आरामका अन्योन्याश्रय संबंध है। कसरतीको भलीभांति यह समझ लेना चाहिए कि कसरतसे जो कोष—सेल टूटते हैं उनका कचरा रक्तको नीला बना देता है। यदि कसरतीको उचित मात्रामें शुद्ध वायु कसरत करते वक्त और यों भी हमेशा न मिले तो उसके रक्तमें लालिमा दौड़ना दूर रहा उसका शरीर काला पड़ता जायगा और वह बीमार हो जायगा।

कसरतके साथ भोजनपर बहुत जोर दिया जाता है, पर जो भूखे नहीं रहते, उचित मात्रामें भोजन पाते हैं, उनका शरीर अपने पुराने भोजनपर ही एक हदतक सुगठित हो सकता है। अधिकतर लोग जितना खाते हैं, उतना पचता नहीं, वह पचे बिना ही शरीरसे निकल जाता है, एवं उसके निकालनेमें शरीरकी शक्ति व्यर्थ खर्च होती है। जब ऐसे लोग कसरत करते हैं तब उनकी खुराकका ठीक परिपाक होता है। उतनेसे ही उन्हें

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यथेष्ट पोषण मिलने लगता है और वे बढ़ने लगते हैं। रक्तमें लालिमा बढ़नेपर उनका प्रकाश त्वचापर आये बिना नहीं रहेगा। सुर्खीके शौकीनको कुछ हरी भाजियां भी खानी चाहिए। हरी पत्तियोंमें क्लोरोफिल होता है, यह पत्तियोंको हरियाली देता है जो लौहका एक प्रकार है। इससे रक्तको लालिमा मिलती है। कुछ फल भी खाये जायं तो ठीक है। यह चीज आर्थिक स्थितिपर निर्भर है। पर मौसमी फल तो कोई भी प्राप्त कर सकता है। यहां यह बतलाना अस्थानीय न होगा कि मौसमी फल बाहर दूरसे आनेवाले फलोंसे ताजा होनेके कारण अधिक सप्राण एवं ओजप्रद होते हैं। फिर भी फल खाना संभव न हो तो कुछ हरी तरकारियां कच्ची और पकी हुई अधिक खानी चाहिए। मैं फल-तरकारियोंपर इसलिए जोर दे रहा हूं क्योंकि कसरतीका पेट साफ होते रहना जरूरी है। यदि उसका पेट साफ न होगा तो मलके सड़नसे पैदा होनेवाला विष रक्तमें बराबर मिलता रहेगा। फिर आपकी त्वचापर कभी वह आभा न आ सकेगी, जो आप चाहते हैं।

भात, दाल, रोटी एवं थोड़े घी-दूधकी शक्लमें, श्वेतसार, प्रोटीन, चिकनाई तो सबको मिलती ही है एवं ज्यों-ज्यों कसरतसे भूख बढ़ेगी उनकी मात्रा स्वयं भोजनमें बढ़ती जायगी।

कसरतीको आरामके महत्त्वको भी कभी भूलना नहीं चाहिए। आप कसरत भी करें और चाय-सिगरेटके सहारे देरतक जागें एवं सिनेमा-नाटकमें रंगरेलियां मनाएं तो काम नहीं चलेगा। कसरत करनेसे सेल टूटते हैं, इस क्षयकी पूर्ति, शरीर तेजीसे करता है एवं अधिकता से करता है। जितने सेल टूटते हैं उनसे अधिक बनते हैं। कसरतसे शरीरके बढ़नेका यही रहस्य है, पर यह बढ़नेका काम जब हम आराम करते हैं तभी होता है। जाग्रत् अवस्था—काम करनेकी अवस्थामें तो सेल टूटते ही रहते हैं। उनके निर्माण-के लिए शरीरको आराम चाहिए। यह समय सोते वक्त ही मिलता है। इसीलिए कसरतीको नींद आती भी अधिक है। वह पूरी होनी चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रातको जल्द सोना चाहिए और जबतक नींद आये तबतक सोना चाहिए। पर केवल इतना ही काफी नहीं है। कसरतीको आराम करनेकी विधि भी जाननी चाहिए। काम करना, शरीरमें तनाव रहना क्षतिकी अवस्था है और शिथिलीकरण उसके परिहारकी, एवं निर्माणकी। यदि आप सोयें एवं तने रहें तो आपको हर्गिज वह लाभ नहीं होगा जो, यदि आप-का शरीर शिथिल अवस्थामें रहे तब होगा। इसलिए शरीरको शिथिल करना भी सीखना चाहिए।

शुद्ध वायुसेवनकी भी विधि है। उसके लिए गहरी सांसें लेनी चाहिए। कोई भी कसरतका कार्यक्रम पूरा नहीं होता, यदि उसके साथ टहलना न जुड़ा रहे। मनुष्य आरंभसे टहलता आया है। टहलते समय शरीरके सभी भीतरी अंगोंकी बढ़िया एवं हलकी कसरत होती है। दूसरी कसरतें करते वक्त तो ये अवयव एक तरहसे तनावकी अवस्थामें होते हैं, उनकी क्षति होती है, अतः उनकी कसरत अलग ही होनी चाहिए। इसके लिए टहलना जरूरी है। टहलते वक्त गहरी सांसें लीजिए। फेफड़ोंको खूब धीरे-धीरे वायुसे भरिए और फिर और भी धीरे-धीरे उस सांसको निकालिए। शुद्ध वायु, ओषजनसे भरी वायु अधिक मात्रामें फेफड़ोंको मिलेगी तो यह अवश्य ही रक्तको विशेष लालिमा प्रदान करेगी जिसके लिए कि आप बहुत उत्सुक हैं।

कसरत करते समय यह निश्चित कीजिए कि कसरतसे आप क्या चाहते हैं? यह मशीनका युग है। आज मनुष्यको मांसपेशियोंसे अधिक नाड़ी-बलकी जरूरत है। यह बल प्रदान करनेमें योगासन जितने सफल हैं उतनी कसरतकी दूसरी कोई विधि सफल नहीं है। बहुत-से लोग तो इसीलिए दूसरी कसरतोंसे लाभ नहीं उठा पाते, क्योंकि उनकी नाड़ियाँ स्वस्थ अवस्थामें नहीं होती। जिससे कसरतसे पड़नेवाले तनावको बर्दाश्त न कर सकनेके कारण शरीर बढ़नेके बजाय छीजने लगता है, अतः जिन्हें नाड़ी-दौर्बल्य है, उन्हें पहले कुछ दिन आसन करने चाहिए और इसके बाद ही कोई ऐसी कड़ी कसरत, जिनसे मांस-पेशियोंपर बल पड़े करनी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चाहिए। जिनकी नाड़ियां ठीक हैं उन्हें भी मैं, यदि वे नित्य सवेरे कसरत करते हैं तो उन्हें शामको पंद्रह-बीस मिनट आसन करनेकी सलाह दूंगा। मांसपेशी बढ़ानेवाली कसरतोंमें देशी दंड-बैठक बढ़िया हैं, पर उनके साथ कठिनाई यह है कि वे आरंभसे ही शक्ति चाहती हैं। शरीरमें बल न हों तो ठीकसे दंड-बैठक करना कठिन हो जाता है। और दंड विधिसे न किये जानेपर जो उनका हाथ और छातीकी मांसपेशियोंपर प्रभाव पड़ना चाहिए वह नहीं पड़ता एवं उनका विकास नहीं होता। अतः दंड-बैठक सर्वोत्तम होते हुए भी अल्प बलवालोंको इनसे निराशा ही होगी। पहले उचित मात्रामें बल प्राप्त कर लेनेके बाद ही दंड-बैठक करना चाहिए। जो कमजोर हैं उनके लिए तो आरंभमें देरतक चलनेवाली एवं शीघ्रतासे न थकानेवाली कसरत ही करनी चाहिए। फिर धीरे-धीरे ही कड़ी कसरतपर आना चाहिए। कड़ी कसरतोंमें अनेक तरहकी कसरतें हैं, जिनमेंसे इच्छानुसार कोई सरल-सी विधि चुननी चाहिए।

मानसिक निश्चिततापर कसरतीके लिए जितना जोर दिया जाय थोड़ा है और वह आजकी भाग-दौड़की जिंदगीमें प्रत्येकके लिए प्राप्त कर सकना कठिन है। मनुष्यकी आवश्यकताएं जितनी बढ़ गयी हैं उतनी ही मात्रामें उसकी चिंता, पर इस परिस्थितिसे मनको बहुत उद्वेलित होने देनेकी जरूरत नहीं है। मनको स्वस्थ रखकर ही हम इस परिस्थितिपर विजय पा सकते हैं।

मेरा खयाल है आप समझ गये होंगे कि सवेरे-शाम दंड मार लेनेसे ही या कुछ आसन कर लेनेसे ही शरीर सुगठित नहीं हो जाता। कसरतसे शरीर बनाना एक पूर्ण विज्ञान है, उसके प्रत्येक अंगको जानकर एवं उसके अनुसार चलकर ही हम उचित लाभ प्राप्त करनेकी आशा कर सकते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: ६ :

व्यायाम और मलविसर्जन

शारीरिक क्रियाओंके संबंधमें 'मलविसर्जन' शब्दका प्रयोग करने-पर लोग इसका अर्थ साधारणतः बड़ी आंतसे खाद्यावशेषका निकलना ही समझते हैं। इस कार्यके साधारण रूपमें या जल्द होनेके लिए कुछ दवाओं-का भी प्रयोग किया जाता है जिन्हें मृदुरेचक या रेचक कहते हैं। इस दृष्टिकोणके कारण लोग प्रायः बड़ी आंतकी इस क्रियाको शरीरकी अन्य क्रियाओंसे अलग कर लेते हैं और खयाल करते हैं कि इस क्रियाके उचित रूपमें न होनेकी अवस्थामें, जिसे कोष्ठबद्धता, कब्ज आदि कहते हैं, किसी खास दवाका प्रयोग करना जरूरी है। यही कारण है जिससे इस तरहकी दवाओंका इतना अधिक प्रचार और विज्ञापन देखा जाता है और लोग रेचकके आदी हो जाया करते हैं। इस प्रकार लोगोंमें शरीरके संबंधमें प्रयुक्त होनेवाले शब्द 'मलविसर्जन' के संबंधमें बड़ी गलतफहमी देखनेमें आती है और लोगोंने रेचककी आदत डालकर अपने शरीरको बहुत ज्यादा नुकसान भी पहुंचाया है।

व्यायामका प्रभाव

कब्ज अर्थात् बड़ी आंतकी सुस्ती शरीरकी अस्वस्थ और निष्क्रिय अवस्थाका ही परिणाम है। यह अवस्था रहन-सहन और खान-पानकी बुरी आदतोंसे ही नहीं बल्कि शरीरको सक्रिय बनाये रखनेकी ओर उचित ध्यान न देनेसे भी प्रस्तुत होती है और व्यायामके जरिये मलविसर्जनकी क्रिया ठीक कर अपने साधारण रूपमें कायम रखी जा सकती है। हर एक रोगके लिए दवाओंपर निर्भर रहनेकी प्रवृत्ति लोगोंमें इतनी बद्धमूल हो

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गयी है कि वे यह भूल ही गये हैं कि श्रम और व्यायाम-जैसी साधारण क्रियाएं उनकी इच्छाके अधीन हैं और वे उनका प्रयोग स्वास्थ्यकी प्राप्ति और रोगोंके निवारणके लिए आसानीसे कर सकते हैं।

सबसे पहले हमें यह स्मरण रखना है शरीरमें चार बड़े मलमार्ग हैं— फेफड़े, वृक्क, त्वचा और आंतें। प्रत्येक अंग अपने विशेष ढंगसे अपना कार्य करता है और मल-विसर्जनका रूप भी विशेष प्रकारका ही होता है। उदाहरणार्थ, वृक्क तो मलका विसर्जन मूत्रके रूपमें करते हैं, पर फेफड़े उसका विसर्जन गैसके रूपमें करते हैं; त्वचामें मलके विसर्जनके लिए उसकी अपनी ग्रंथियां होती हैं और बड़ी आंत पाचन-क्रियाद्वारा उत्पन्न मलका विसर्जन करती है। स्वस्थ शरीरमें इन सारी क्रियाओंमें संतुलन रहता है और कुछ अवस्थाओंमें वे एक दूसरीपर अवलंबित भी हो सकती हैं। उदाहरणार्थ, त्वचा और वृक्क आवश्यकता पड़नेपर भार कम करनेमें एक दूसरेकी सहायता भी किया करते हैं।

सर्वाधिक महत्त्वकी क्रिया

मलविसर्जनकी क्रियाका साधारण रूपमें होना सारे शरीरके लिए बड़े महत्त्वका होता है, बल्कि यह भी कहा जा सकता है कि और किसी क्रियाका इतना अधिक महत्त्व नहीं है। इस क्रियाका किसी कारणसे अस्तव्यस्त होना जीवनके लिए बहुत खतरनाक होता है। लोगोंको यह बात कुछ अजीब-सी मालूम होगी कि आंतसे होनेवाले मल-विसर्जनका जिसकी ओर लोगोंका इतना अधिक ध्यान रहता है, कुछ दृष्टियोंसे बहुत कम महत्त्वकी है। अगर यह क्रिया ठीक तरहसे न हो तो इसकी प्रतिक्रिया उतनी भयंकर होनेकी संभावना नहीं रहेगी जितनी फेफड़ों और वृक्कोंकी क्रियामें मंदता आनेकी।

मलविसर्जनका आरंभ

मल-विसर्जनके संबंधमें याद रखनेकी एक और बात यह है कि यह कोशाणुओंकी क्रियाओंसे उत्पन्न मलको बाहर निकालकर शरीरमें संतुलन

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बनाये रखनेका सबसे बड़ा साधन है। मलविसर्जनका अर्थ हम साधारणतः आंतोंका रिक्त होना, मूत्रका निकलना आदि ही समझते हैं, पर मलविसर्जन-संबंधी क्रियाओंका आरंभ वस्तुतः शरीरके तंतुओंमें ही होता है और इसका संबंध कोशाणुओंकी सक्रियतासे होता ही है। कोशाणु तंतुओंके रससे आवृत रहते हैं और रक्त अन्ननालीसे प्राप्त पोषणको इस रसमें पहुंचाया करता है और फिर कोशाणु रससे पोषणको ग्रहण कर अपनी क्रियासे उत्पन्न मलको उसमें छोड़ देते हैं। इस रसकी गतिशीलता बनी रहनेके लिए इस मलका शीघ्र हट जाना आवश्यक होता है इसलिए वह तंतुओंके रससे निकालकर लसीका ग्रंथियोंमें और अंततः शरीरसे बाहर निकालनेके लिए पुनः रक्तमें पहुंचा दिया जाता है।

रोगका मूल कारण

निर्माण और ध्वंसकी क्रिया शरीरमें जबतक जीनेकी शक्ति बनी रहती है बराबर चलती रहती है। बाहर निकलनेके लिए मलका आंत या फेफड़ों-में पहुंचना इस क्रियाकी अंतिम अवस्था है। आंतसे खाद्यावशेषके गुजरनेका भी कोशाणुओंकी क्रियासे ही संबंध रहता है, क्योंकि बड़ी आंतके पर्दे भी स्रावकी क्रिया करते हैं और इस प्रकार शरीरके विषाक्त मलको बाहर निकाला करते हैं। मलके बाहर निकलनेमें बाधा प्रस्तुत करनेवाली बात ही रोगका मूलकारण होती है; क्योंकि मलके अपने साधारण समयसे अधिक रुकनेपर शरीरमें क्षतिपूर्तिके रूपमें परिवर्तन होने लगते हैं। अगर विषाक्त मल न निकल सके तो वह तंतुओंमें जमा हो जाता है और इसके फलस्वरूप जो लक्षण प्रकट होते हैं उन्हें ही हम लोग वात, संधिप्रदाह आदि नाम दिया करते हैं।

स्वास्थ्यका आधार

इस दृष्टिकोणसे यह स्पष्ट है कि समुचित मलविसर्जन ही अच्छे स्वास्थ्यका आधार है, पर इसका अर्थ रेचकका प्रयोग नहीं है, इसका अर्थ है शरीर तथा उसकी क्रियाओंको अच्छी अवस्थामें बनाये रखना। यह

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बहुत कुछ उचित पोषणपर निर्भर है, जिसका अर्थ है आहारकी उचित मात्रा और अच्छी पाचनक्रिया। खाद्य पदार्थोंका पाचन और अभिशोषण मल-विसर्जनके संतुलनका अंतिम अंश है; क्योंकि अगर शरीरमें बहुत अधिक खाद्य पदार्थ पहुंच जाय तो संतुलन बनाये रखनेके लिए और अधिक मल-विसर्जन आवश्यक होगा। जो भी खाद्य पदार्थ ग्रहण किया जाता है उसका या तो उपयोग होना चाहिए या विसर्जन। इस रूपमें हम लोग शरीरके साथ जितना दुर्व्यवहार करेंगे उतनी ही इन दोनोंमें संतुलन बनाये रखनेमें कठिनाई होगी।

मलविसर्जनका रूप और भी दो बातोंपर निर्भर है—वे हैं शरीरकी नाड़ीशक्ति और शरीरके रसोंका अच्छा संचलन। नाड़ीसंस्थान ही शरीरका सबसे बड़ा संस्थान है और सम्यक् क्रियाके लिए उसीसे शक्ति प्राप्त होती है। अगर किसी तरह उसपर बहुत जोर पड़े तो उसकी शक्ति क्षीण हो जायगी जिससे सारे शरीरको क्षति पहुंचेगी—हमारी निरोधशक्ति और साथ ही मलका निष्कासन करनेकी भी शक्ति क्षीण हो जायगी। इस प्रकार मलविसर्जनकी क्रिया मंद पड़ जानेपर मल रक्त आदिमें एकत्र हो जायगा और यही रोगकी प्रथमावस्था है।

प्राकृतिक उत्तेजक

मलविसर्जनका रूप साधारण अवस्थामें रखनेमें श्रम और व्यायाम बहुत अधिक सहायक होते हैं। ये बहुत बड़े प्राकृतिक उत्तेजक हैं। नाड़ी-केंद्रोंके आदेशसे शरीरकी पेशियोंमें गतिशीलता आ जाती और हमें हरकत करने और दैनिक कार्योंका संपादन करनेकी योग्यता प्राप्त होती है। इसके अलावा पेशियां भी शरीरकी व्यवस्थामें महत्त्वपूर्ण कार्य करती हैं। यांत्रिक रूपमें शरीर और उसके अंगोंको गतिशीलता तो प्राप्त होती ही है, पेशियोंके संकोच और विकोचका रक्त आदिके संचलनपर भी बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। हृदयद्वारा रक्तके धमनियोंमें प्रेषित किये जानेपर उसे तथा लसीकाको शिराओंसे लौटानेका कोई साधन नहीं है। यह कार्य

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बहुत कुछ पेशियां ही करती हैं। रसोंके संचालनमें इस सहायताका बहुत अधिक महत्त्व है।

रासायनिक परिवर्तन

मलविसर्जनके संबंधमें विचार करते समय पेशियोंमें होनेवाले रासायनिक परिवर्तनोंपर भी विचार करना आवश्यक है। क्रियाशील होनेपर पेशियां ग्लाइकोजेन तथा अन्य पोषक तत्त्वोंका उपयोग करती हैं और उनकी इस क्रियासे मलका उत्पादन हुआ करता है। इस संतुलनको कायम रखनेके लिए पेशियोंका उपयोग करते रहना आवश्यक होता है अन्यथा वे झोलदार (ढीली) हो जाती और अपने ही मलसे भर जाया करती हैं। इससे तंतुओंमें मलविसर्जनकी क्रिया नहीं हो पाती और यही वास्तविक खतरा है जिससे बचना आवश्यक है।

इससे यही निष्कर्ष निकलता है कि मलविसर्जनकी क्रिया किसी भी मलमार्गसे ठीक तरहसे न हो तो समझ लीजिए कि सारे शरीरकी क्षमता बढ़ाना आवश्यक है और यह कार्य सुधार करनेवाले व्यायामोंके ही जरिये सुचारु रूपमें हो सकता है। इन व्यायामोंको प्रभावकर बनानेके लिए रहन-सहनके ढंगका विश्लेषणकर विकारके उत्पादक कारणोंका रूप निश्चित करना पड़ेगा। उदाहरणार्थ, अगर पेशा ऐसा हो जिसमें बैठे-बैठे काम करना पड़ता हो और उदर तथा वस्तिकी पेशियां झोलदार हो गयी हों तो उपयोगमें न आनेवाली पेशियोंपर व्यायाममें विशेष ध्यान देना पड़ेगा। अगर इस तरहके पेशेमें मेरुदंडकी नमनशीलता भी समाप्त हो गयी हो और पेशियां भी कड़ी पड़ गयी हों तो कोई भी दवा इस अवस्थाको ठीक नहीं कर सकेगी। इस अवस्थामें इन पेशियों और संधियोंको गतिशील और उत्तेजिक कर साधारण रूपमें उपयोगमें लाना पड़ेगा जिसमें उनमें जमा हुआ मल निकल जाय और रसों आदिके संचलनमें सरलता हो।

नाड़ियोंका तनाव

बहुत से लोग नाड़ियोंमें तनाव आनेकी हालतमें पेशियोंके झोलदार

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

होनेपर यह खयाल कर लेते हैं कि उन्हें विश्राम या शिथिलनकी जरूरत है, पर उनका यह खयाल बिलकुल गलत है; इस तनावको दूर करनेका सही तरीका पेशियोंको गतिशील बनाना ही है, यह तनाव मलके, विशेषकर पेशियोंमेंके मलके अधूरे विसर्जनके साथ पौष्टिक आहारके ग्रहण और व्यायामके अभावके कारण आता है। ऐसे लोगोंको अपनी कुछ शक्ति अतिरिक्त आहारके पाचन और पेशियोंकी सक्रियताके लिए बचानेका प्रयत्न करना चाहिए। विश्राम या शिथिलनका समय श्रम या व्यायामके बाद आता है जब शरीर और मस्तिष्कमें थकान जान पड़ती है।

व्यायामका रूप

उपर्युक्त बातोंसे यह स्पष्ट हो जाता है कि मलविसर्जनकी क्रियाको उत्तेजित करनेके लिए कोई खास व्यायाम नहीं है, शरीरकी सारी पेशियोंको शक्तिशाली बनानेका प्रयत्न होना चाहिए। हां, जिन पेशियोंका पेशेके विशेष रूपके कारण दुरुपयोग होता रहा है उनपर अधिक ध्यान देना आवश्यक होगा। इस प्रकारका सुधारात्मक व्यायाम कर लेनेपर साधारण व्यायाम बड़े लाभदायक होंगे। रोज तेज टहलना त्वचा और वृक्कोंके जरिये और श्वासका आयतन बढ़ाकर फफेड़ोंके जरिये मलको बाहर निकालनेमें बहुत सहायक होता है। नवयुवक और बलवान् व्यक्ति अन्य प्रकारके जोर लगनेवाले व्यायम कर सकते हैं।

मेरा विश्वास है कि अगर लोग रेचक लेनेकी आदत छोड़ दें और यह समझनेका प्रयत्न करें कि आंतसे ही नहीं बल्कि सभी मलमार्गों और पेशियोंसे मलका उचित रूपमें न निकलना ही अधिकांश रोगोंका कारण होता है तो वे बहुतसे रोगोंसे अपनेको बचानेमें समर्थ हो जायंगे। आहारके ग्रहण और शरीरकी क्रियाओंसे उत्पन्न मलके विसर्जनमें संतुलन न रहनेपर वह अवस्था प्रस्तुत होती है जिसके लिए हम लोग कीटाणुओं आदिको दोषी ठहराया करते हैं, पर याद रखिए कि ये सभी गौण हैं और उसी अवस्थामें प्रस्तुत होते हैं जब मल-विसर्जनकी क्रियामें गड़बड़ी पैदा होती है और जमा हुआ विषाक्त मल उनके लिए क्षेत्र प्रस्तुत कर देता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खण्ड २ : अंग-प्रत्यंगके व्यायाम

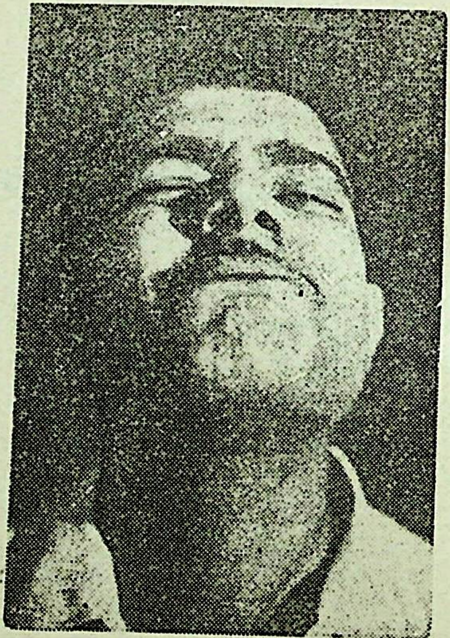
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: ७ :

चेहरेकी मांसपेशियोंके व्यायाम

हम नित्यप्रति ऐसे अनेक चेहरोंके संपर्कमें आते हैं जो थोड़ी-सी देख-रेखसे काफी सुधारे जा सकते हैं। व्यायामके अभावमें जिस प्रकार

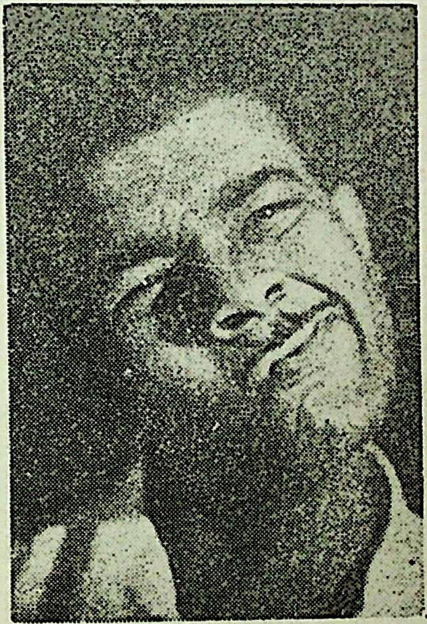


हमारा शरीर अविकसित और अपरिपक्व रह जाता है उसी प्रकार हमारा चेहरा भी।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सजीव एवं प्रफुल्ल मुखसे अधिक आकर्षक और कोई वस्तु नहीं होती। साथ ही बुझे-बुझेसे चेहरे से बढ़कर वितृष्णाजनक वस्तु भी दूसरी नहीं होती। हम चाहें तो यह कह सकते हैं कि निर्जीव चेहरा सदैव मुर्दा अभिव्यक्तियोंका बोझ होता है और निश्चय ही कोई नहीं चाहता कि उसका चेहरा अभिव्यक्तिके मामलेमें बिलकुल कोरा लगे।

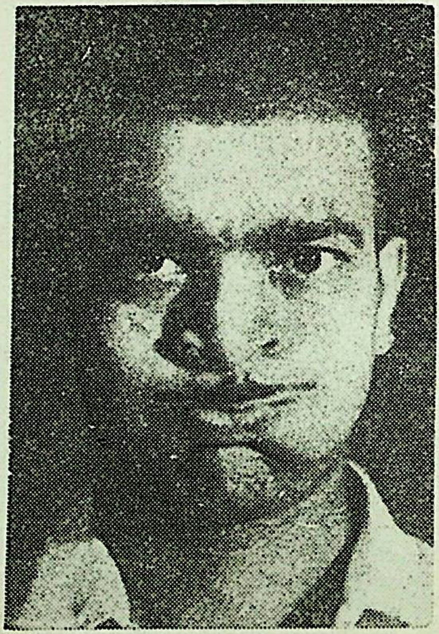


आपने ऐसे आदमी देखे होंगे जो हड्डियोंके बंडल-से मालूम पड़ते हैं, उनकी मांसपेशियोंमें कोई जान नहीं होती, उनका शरीर पूर्ण विकसित नहीं होता। कुछ चेहरे भी ठीक इसी तरह होते हैं। वे रक्तहीन, पीले, मुरझाये हुए थकानग्रस्त और अविकसित दीख पड़ते हैं। कुछ चेहरे भी स्वस्थ आदमियोंकी तरह भरे-भरे ताजे और चांद-जैसे होते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इन हंसमुख प्रफुल्ल वांके चेहरोंके साथ हम आपको यह संदेश देना चाहते हैं कि उचित व्यायामद्वारा आप भी अपने चेहरेका रक्त-संचालन ठीक कर सकते हैं और उसकी मांस-पेशियोंका उचित निर्माण कर सकते हैं। धीरे-धीरे आपका चेहरा भी सौम्य, व्यक्तित्वसम्पन्न और आकर्षक हो जायेगा। पूरे शरीरकी ही तरह चेहरेकी अस्थियोंका ढांचा भी एक

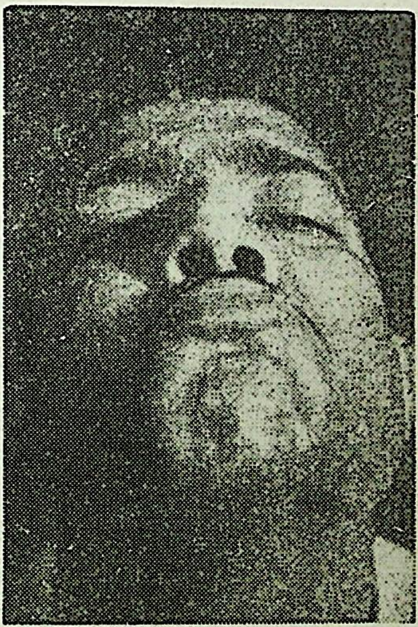


विपुल पेशी-जालसे ढका रहता है जिसमें वहुत-से तंतु फैले रहते हैं। इन सवके ऊपर त्वचा रहती है। चेहरेपर वृद्धावस्थाके चिह्नोंके प्रकट होनेका अर्थ होता है चेहरेकी मांसपेशियोंकी दुर्बलता। इन पेशियोंको व्यायामद्वारा सक्षम और सजीव वनाया जा सकता है और चेहरेको स्थायी यौवनका

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

वरदान दिया जा सकता है। चेहरेकी भरी-भरी, सजी-संवरी पेशियोंसे चेहरेको एक प्रफुल्लता तो मिलेगी ही उसे एक व्यक्तित्व भी मिलेगा। वास्तवमें सच्चा आकर्षण तो सौंदर्यमें नहीं, व्यक्तित्वमें होता है।

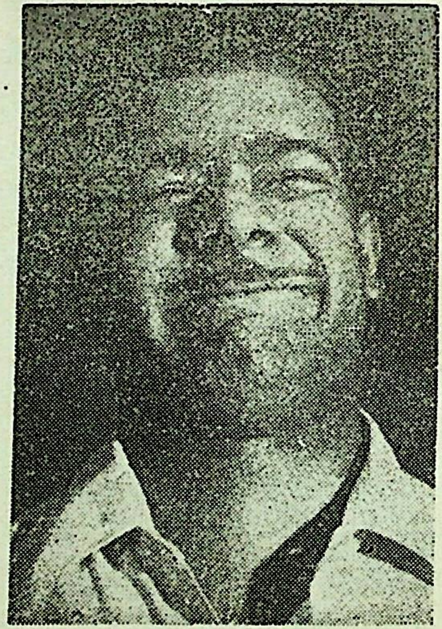


साथके चित्रोंको देख करके आपको यह भय हो सकता है कि इस तरह मुंह चिढ़ानेसे चेहरेपर स्थायी झुर्रियां पड़ सकती हैं और चेहरा विकृत दीख सकता है; किंतु यह भ्रम है। बच्चे भूख या दर्दसे रोते हैं और रोते समय उनके चेहरे बिगड़ जाते हैं; किंतु रोना समाप्त होते ही उनके चेहरे फिरसे ताजे खिले हुए और चिकने लगने लगते हैं। अभिनेताओं और अभिनेत्रियोंके खिले हुए कमल-जैसे चेहरोंका रहस्य लक्स, टायलेट सोप या

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रेमी स्नो उतना नहीं है जितना अभिनयके दौरान चेहरेकी पेशी-पेशी और तंतु-तंतुका होनेवाला व्यायाम। सदाबहार हीरो बने रहनेका एक रहस्य यह भी हैं। जो अभिनेता या अभिनेत्री अभिनयमें जितना ही कुशल होगा वह उतनी ही देरतक ताजा दिखता रहेगा।

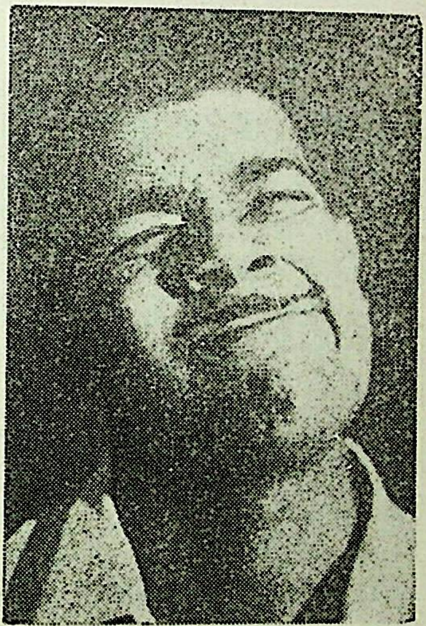


आपने कई ऐसे उपदेशकों, राजनीतिज्ञों, वकीलों और प्रोफेसरोंको देखा होगा जो केवल शब्दोंसे नहीं बोलते बल्कि अपने सारे चेहरेसे बोलते हैं। पंडित जवाहरलाल नेहरूका चेहरा इस संदर्भमें याद करने लायक है। वे शब्दोंसे तो बोलते ही थे अपने चेहरेसे भी बोलते थे।

चेहरेको सुंदर बनानेके लिए चेहरेकी मालिश भी की जा सकती है;
CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

किंतु इस मालिशका प्रभाव उन तंतुओंतक नहीं पहुंचता जो सतहके नीचे छिपी रहती हैं। इन तंतुओंको तो मुखके व्यायामद्वारा ही लाभ पहुंचाया जा सकता है। इसलिए आप एक बड़े-से आइनेके सामने खड़े हो जाइए और यह व्यायाम कीजिए। प्रत्येक व्यक्ति अपने लिए नये-



नये व्यायाम खोज निकाल सकता है। सच्ची बात तो यह है कि आप जिस तरह भी मुंह बनायेंगे वही व्यायाम हो जायेगा। यह व्यायाम कम-से-कम आपको छह महीने करना चाहिए तभी आपको इससे पूरा-पूरा लाभ मिलेगा।

इन व्यायामोंमें आप एक व्यायाम और जोड़ दें। यह व्यायाम मौके-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

वे-मौके हम सभी करते हैं। मेरा मतलव जम्हाई लेनेसे है। जम्हाई लेनेसे चेहरेका अच्छा व्यायाम हो जाता है। आइनेके सामने खड़े होकर आप पहले एक जम्हाई लें, फिर मुस्कायें, फिर भौंहें चढ़ायें, फिर गुस्सेसे भर जायें, फिर दांत पीसें, फिर नथुने फुलायें। उसके वाद अपना चेहरा देखकर हंसने लगें।

चेहरेकी मांसपेशियोंके ये व्यायाम कर लेनेके वाद चेहरेको ठंडे पानीसे धो लें और मोटे खुरदरे तौलियेसे पोंछ डालें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: ८ :

गर्दन, कसरतें और सुंदरता

गर्दनके नीचेके अंग कपड़ोंसे छिप जाते हैं, लेकिन गर्दन कपड़ोंसे छिपायी नहीं जा सकती इसलिए यदि सारा शरीर सुडौल न हो तो भी गर्दनको तो सुंदर होना ही चाहिए। पुरुष यदि कालरवाली कमीज पहन ले तो भी उसकी गर्दन पूरी ढक नहीं पाती, अपनी कुरूपताको छिपा नहीं पाती और फिर बेडौल और मोटी गर्दनसे बदसूरत दूसरा कुछ हो भी तो नहीं सकता। यदि गर्दनके सामने घांटी भी बढ़ी हो तो वह सदैव चिंताका एक विषय बन जाती है। स्त्रियोंको हमेशा ध्यान रखना पड़ता है कि कहीं उसकी गर्दनमें झुर्रियां न पड़ जायं और गर्दनके नीचेके गड्ढे हमेशा ध्यान आकर्षित करते रहते हैं।

अच्छी गर्दन केवल देखनेमें ही अच्छी नहीं लगती, बल्कि अच्छी गर्दनपर ही शरीरके ऊपरी भागकी सुंदरता निर्भर करती है। पूर्ण विकसित गर्दनका अर्थ है कि सिरकी स्थिति दृढ़ होगी, अच्छे सुडौल कंधे होंगे और ऊंची छाती होगी; क्योंकि गर्दनके विकास करनेके प्रयत्नमें यह सभी अंग स्वाभाविक रूपसे विकसित हो जाते हैं। केवल गर्दन देखकर पहचाना जा सकता है कि कौन व्यक्ति सतेज, कर्मठ और कौन दबा, झुका हुआ, कमजोर और निस्तेज है।

गर्दनपर कसरतका प्रभाव बड़ी शीघ्रतासे पड़ता है। थोड़े ही समयमें उसका जो विकास हो जाता है उसे देखकर बड़ा ही उत्साह मिलता है झुर्रियां दूर होने लगती हैं। त्वचाका लावण्य बढ़ जाता है, क्योंकि कसरतसे स्थानीय रक्तका संचालन तीव्र हो जाता है जिससे त्वचाको पोषक तत्त्व अधिकतासे मिलने लगते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कसरतें चर्बी कम करती हैं और मांसपेशियोंका विकास करती हैं, इनसे शारीरिक दोषका संशोधन आसानीसे किया जा सकता है लेकिन हर अंगका विकास उतना सरल नहीं हैं। यह बात घांटीके संबंधमें आसानीसे देखी जा सकती है; क्योंकि घांटी उपास्थियोंसे बनी है और प्रौढ़ोंमें यह दृढ़ हो जाती है। उस समय घांटीको छोटा करना असंभव है, लेकिन इसके आसपासकी मांसपेशियोंका विकास कर लिया जाय तो घांटी छोटी दिखाई देने लगेगी। जो कमीज, कालर बहुत कसी हुई पहनते हैं उनकी घांटी बढ़ जाती है या विरूप हो जाती है। वे भी यदि कालर कसना बंद कर गलेकी उचित कसरतें करें तो उन्हें भी लाभ होनेकी संभावना है।

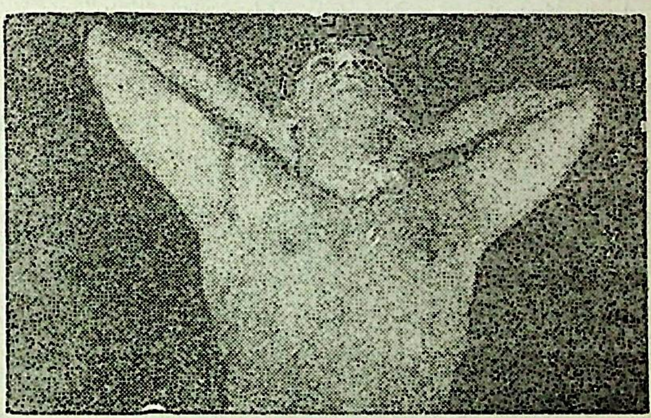
आप कहेंगे कि गर्दनको इतना महत्त्व क्यों दिया जा रहा है, तो मैं बता दूं कि गर्दन जीवनशक्तिका पैमाना है। प्रत्येक व्यक्ति इस तथ्यसे परिचित है कि विकसित मांसपेशीयुक्त गर्दनवाला जीवनभर शक्तिशाली और जीवनशक्तिसे परिपूर्ण रहता है। आपने भी लोगोंको कहते सुना होगा कि उक्त व्यक्तिकी गर्दन सांड़की तरह है। गोकि यह सम्मानसूचक विशेषण नहीं है, पर यह इसलिए कहा जाता है कि साँड़ बहुत शक्तिशाली होता है और उसकी गर्दन मोटी होती है। मनुष्यका ध्येय सांड़की-सी शक्ति प्राप्त करना नहीं हो सकता, पर उसका ध्येय स्वाभाविक शक्ति और सुंदरता प्राप्त करना तो है ही।

गर्दन शरीर और मस्तिष्कको जोड़नेवाली कड़ी है। गर्दन इन दोनोंके बीचका एक रास्ता है। मस्तिष्कमें जो नाड़ी-संवेदन उत्पन्न होता है वह गर्दनके रास्ते होकर सारे शरीरमें पहुंचाता है। जो रक्त मस्तिष्कको पोषण देता है और मस्तिष्ककी गंदगी निकालता है वह भी गर्दनसे होकर जाता है। जिस वायुपर हमारे प्राण निर्भर हैं वह वायु भी गर्दनसे होकर फेफड़ोंमें जाती है। गर्दन शरीरका एक महत्त्वपूर्ण मार्ग होनेके कारण, विकासकी दृष्टिसे बहुत महत्त्वपूर्ण है। प्रकृतिने गर्दनमें बहुत जगह नही बनायी है इसलिए भी इसके विकासपर अधिक ध्यान देना चाहिए ताकि गर्दनसे होकर गुजरने-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

वाले अवयवोंको बढ़नेका पूरा अवसर मिल सके। गर्दनकी कसरत होनेपर वहांकी स्थानीय नलिकाओंमें रक्त भरेगा और वे फैलेंगी। इस रक्तकी अधिकतासे गर्दनके निकट भी सुषुम्ना नाड़ियां और कसेरुकोंको अधिक रक्त पहुंचेगा। गर्दनके विकाससे मस्तिष्क और सुषुम्ना दोनोंको ही लाभ होता है और चूंकि सजीवता एक अच्छे नाड़ी-संवहन क्रियापर निर्भर करती है



कसरत नंबर —१ सिरको आगेकी ओर झुकाकर रखें, हाथोंको सिरके पीछे कसकर बांध लें। सिरको धीरे-धीरे पीछे ले जायं, साथ ही हाथोंसे सिरको पीछे जानेसे रोकें। इस प्रकार पांचसे ग्यारह बार करें।

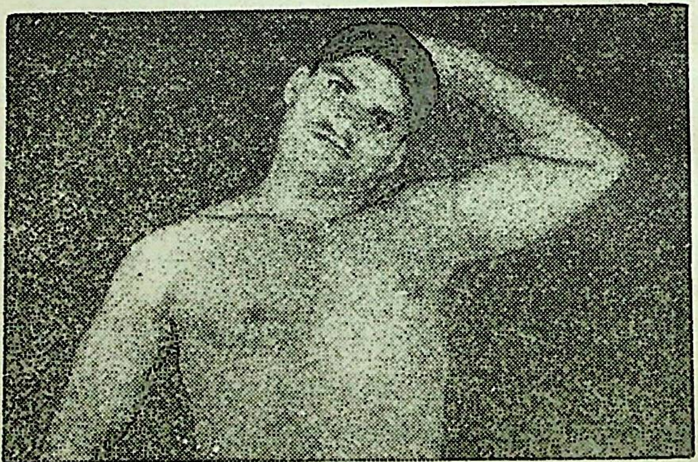
इसलिए सजीवता और मजबूत गर्दनका गहरा सबंध है। वही पहलवान अधिक उम्रतक लड़ते रहते हैं जिनकी गर्दन शक्तिशाली और विकसित होती है। गर्दनकी कसरतोंके साथ यदि पीठ और कंधोंकी भी कसरतें की जायं तो गर्दनको अधिक सुडौल बनाया जा सकता है। बाहोंकी भी कुछ कसरतें गर्दनको सुडौल बनानेमें सहायक होती हैं। गर्दनसे संबंध रखनेवाली मांसपेशियोंका जितना ही विकास किया जायगा, गर्दन उतनी ही सुंदर दिखाई देगी। खेलोंमें कोई ऐसा खेल नहीं, जो गर्दनके विकासमें सहायक हो। केवल कुश्ती लड़ना गर्दनके विकासमें महत्त्व रखता है। प्रत्येक व्यक्तिको

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कुश्ती लड़नेका शौक तो होता नहीं और फिर महिलाएं तो कुश्ती लड़ती नहीं, इसलिए गर्दनकी विशेष कसरतोंका विशेष महत्त्व है।

गर्दनकी कसरतें शुरू करनेके पहले जानने योग्य यह है कि सिरका भार गर्दनकी मांसपेशियोंमें प्रतिरोध उत्पन्न कर उसकी मांसपेशियोंका विकास करनेमें समर्थ नहीं है, इसलिए भी गर्दनकी कसरतें आवश्यक हो जाती हैं। शुरूमें गर्दनकी कसरतें करते समय प्रतिरोध शक्तिका उपयोग बहुत कम करना चाहिए; क्योंकि कमजोर गर्दनमें प्रतिरोध शक्तिका अधिक प्रयोग करनेसे उसमें तनाव आ जाता है। शुरूमें जो लोग उत्साहमें गर्दनकी बहुत अधिक कसरतें करने लगते हैं उनकी गर्दन कड़ी हो जाती है। ध्यान रखें कि ऐसा न हो। खड़े होकर जब कसरतें सरलतासे होने



कसरत नंबर –२–सिरको बायीं ओर झुकाकर रखें और दायें हाथको बायें कानके पास सिरपर रखें। सिरको धीरे-धीरे बायीं तरफ ले जायं साथ ही हाथसे सिरको बाय तरफ जानेसे रोकें। इसी प्रकार सिरको बायीं ओरसे दायीं ओर ले जायं। इस प्रकार पांचसे दस बारतक करें।

लग जायं तब झुकी हुई दशामें कसरतें करना शुरू करना चाहिए। झुकी

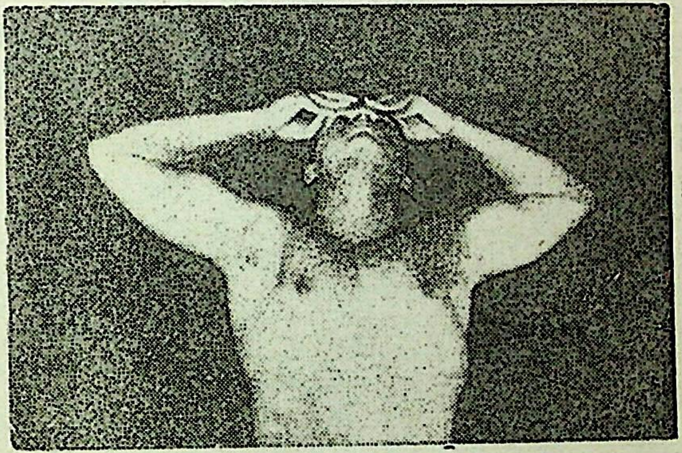
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हुई दशामें कसरतें करना बहुत कठिन है, क्योंकि शरीरका बहुत-सा भार गर्दनपर पड़ता है। इन कसरतोंको और भी कठिन बनाया जा सकता है। यदि इन्हें हाथोंके बल खड़े होकर और पैरोंको दीवारसे टेककर किया जाय।

गर्दनको अकड़ने मत दें

हमारे सिरमें नाक, कान, मस्तिष्क आदि जो भिन्न-भिन्न अवयव स्थापित हैं वे सब उसी रक्तसे अपनी पूर्ति प्राप्त करते हैं जो गर्दनसे होकर



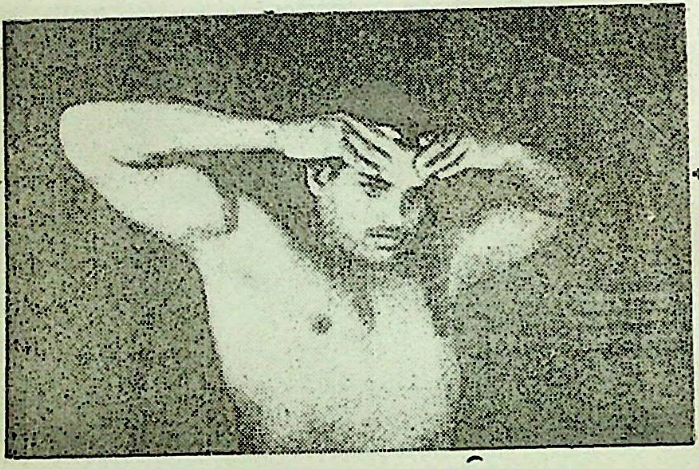
कसरत नंबर २—सिरको पीछेकी ओर झुकाएं और अंगुलियोंको माथेपर रखें। अब सिरको धीरे-धीरे सामनेकी ओर लायें, साथ ही अंगुलियोंसे सिरको सामने आनेसे रोकें। इस प्रकार पांचसे दस बारतक करें।

प्रवाहित होता है। इसी प्रकार मेरुदंडस्थित समस्त नाड़ी-संस्थान, पाचन-संस्थान एवं मांसपेशियोंको पोषण देनेवाला रक्त भी गर्दनद्वारा ही प्रभावित होता है। अतः गर्दन ही एक ऐसा क्षेत्र है जहां अनेक महत्त्वपूर्ण रक्तके कोष एवं नाड़ियोंकी शिराएं संगुम्फित होती हैं अतः यह निष्कर्ष निकालने-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

में किसी प्रकारकी कठिनाई नहीं होनी चाहिए कि ऐसा कोई भी कारण जिससे गर्दनकी स्थिति एवं गतिपर प्रभाव पड़ता है, सारे शरीरपर दुष्परिणाम डाले बिना नहीं रहता। दुर्भाग्य यह है कि हम जो अपने शरीररूपी खजानेके मालिक हैं यह जानते ही नहीं कि खजानेमें कौन-सी चीज कहांपर है और उसकी क्या कीमत है। गर्दनकी अकड़न या जकड़न केवल बेचैनी या परेशानी ही पैदा नहीं करती बल्कि वह हमारी आंखोंपर असर डालती है और श्रवण-शक्तिको क्षीण करती है। मध्यकर्णमें श्लैष्मिक



कसरत नंबर ४---इसे कसरत नंबर ३ के विपरीत करें।

प्रदाह उत्पन्न करती है। सिरमें भनभनाहट भर देती है और रक्त-चापाधिक्यसे व्यक्तिको आक्रांत कर डालती है अतः यह सब रोग न होने पायें और यदि हो ही जायें तो इनसे शीघ्रातिशीघ्र मुक्ति मिल जाये इसके लिए गर्दनकी बहुत सादी और सरल कसरतोंकी ओर मैं आपका ध्यान आकर्षित करना चाहता हूं। शीघ्र और स्थायी लाभ पानेके लिए इन व्यायामोंको दो बार प्रातः-संध्या करना चाहिए। इनमें केवल चन्द मिनटोंका ही समय लगेगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हैरी बेंजामिन नामक प्रसिद्ध लेखकने अपनी "बेटर साइट विदाउट

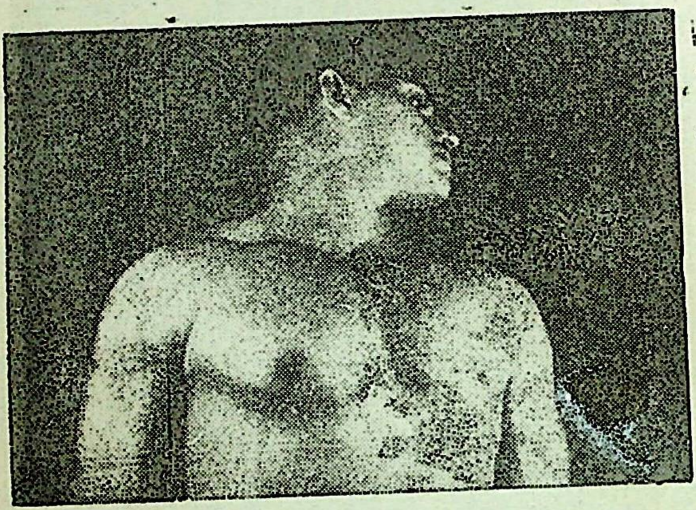
कसरत नंबर ५——सीधे खड़े हों, सिरको जितना पीछे ले जा सकें ले जायं। फिर सामने लायें। इसी प्रकार ठुड्डीको छातीसे लगायें और गर्दन सीधी कर लें। ये दोनों कसरतें बारी-बारीसे पांचसे दस बारतक करें।

ग्लासेज" नामक पुस्तकमें अनेक श्रवण एवं दृष्टि-दोषोंका कारण गर्दनकी इसी अकड़न या जकड़नको माना है। गर्दनके व्यायामोंके सम्यक् चुनाव

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

एवं विधिवत् प्रयोगद्वारा न केवल उनकी देखने और सुननेकी ही शक्ति वृद्धि हुई है, उनकी विचार-प्रणाली अधिक स्पष्ट बनी है और उन्हें नींद भी अच्छी आयी है। इसका कारण यही है कि इन व्यायामोंद्वारा शरीरके उस भागको लाभान्वित किया जाता है जो शरीरका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण एवं कारगर मोर्चा है। यहांपर गर्दनसम्बन्धी जिन पांच व्यायामोंकी चर्चा



कसरत नंबर ६——सीधे खड़े हों, मुंहको दायीं ओर घुमायें फिर बायीं ओर लायें। इस प्रकार पांचसे दस बारतक करें।

की जा रही है वे पांच मिनटसे अधिकका समय नहीं लेंगे और एक बार सिद्ध हो जानेपर अत्यन्त सहज बन जायेंगे। इन व्यायामोंको करते समय गर्दनको किसी प्रकारके झटके नहीं देना चाहिए। न बल-प्रयोग ही करना चाहिए। ये जितनी मन्थर गतिसे किये जायें उतना ही अच्छा। झटकेसे जबर्दस्ती या जल्दी-जल्दी इन व्यायामोंको करना हानिप्रद ही सिद्ध होगा।

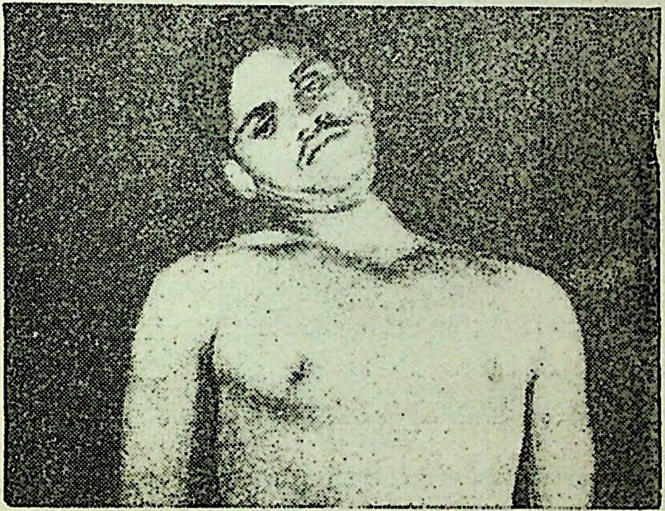
व्यायाम १——

सीधे खड़े हो जाइए, हाथ बगलमें ढीले छोड़ दीजिए। दोनों कंधों-

CC-0. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

को थोड़ा-सा ऊंचा उठाइए तब उन्हें कुछ इंच पीछेकी ओर ले जाइए और तब सामान्य स्थितिसे नीचेकी ओर और अन्तमें उनकी मूल स्थितिमें। सिर एवं धड़को स्थिर रखकर कंधोंको ऊपर पीछे और नीचे ले जानेकी क्रियाको एक दिशावद्ध रूप दे दीजिए। इन क्रियाओंको पहले लगभग



कसरत नंबर ७––सीधे खड़े हों, सिरको दायीं ओर घुमाएं और दायें कंधेको सिरसे छूनेकी कोशिश करें फिर धीरे-धीरे सिरको बायीं तरफ झुकाएं और बायें कंधेको छूनेकी कोशिश करें। इस प्रकार पांचसे दस बारतक करें।

बीस बार एक दिशामें कीजिए और फिर उतनी ही बार विरुद्ध दिशामें।

व्यायाम––२

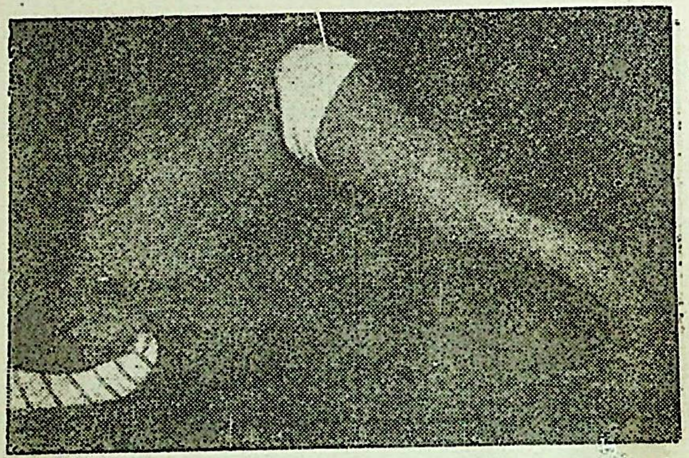
पुट्ठोंपर हाथ रखकर सीधे खड़े हो जाइए तब सिरको धीरे-धीरे झुकाते हुए छातीसे सटा लीजिए। फिर सिरको धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए यथासंभव पीछेकी ओर ले जाइए। इस क्रियाको बीस बार दुहराइए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

व्यायाम ३--

व्यायाम दोकी स्थितिमें ही खड़े होकर पहले सिरको यथासंभव दाहिनी ओर मोड़िए फिर उसे धीरे-धीरे यथासंभव बायीं ओर ले जाइए। इस क्रियाको लगभग बीस बार दुहराना चाहिए।



कसरत नंबर ८--पंजोंके बल लेट जायं, सामने एक तकिया रखें। तकियेपर सिरको टेक दें। नितंबोंको अधिक-से-अधिक ऊंचा करनेकी कोशिश करें और फिर हाथोंको पीठके पीछे कर लें। इस प्रकार शरीरका सारा भार सिर और पैरकी अंगुलियोंपर पड़ेगा। अब सिर आगे-पीछे, दायें-बायें मोड़ फिर बैठ जायं। यह कसरत एकसे पांच बारतक करें।

व्यायाम ४--

कंधोंको स्थिर रखते हुए सिरको इस तरह घुमाना चाहिए कि नाकका अगला हिस्सा बड़ा-से-बड़ा घेरा बना सके। पहले घड़ीकी सुइयोंके चलनेकी दिशामें और फिर तुरंत बाद ठीक उलटी दिशामें। बीस बार दुहराइए। धीरे-धीरे और बिना झटकेके। यह अत्यावश्यक है। इस व्यायाममें पहले घड़ीकी सुईकी दिशामें ही चेहरा घुमाया जाय । यदि

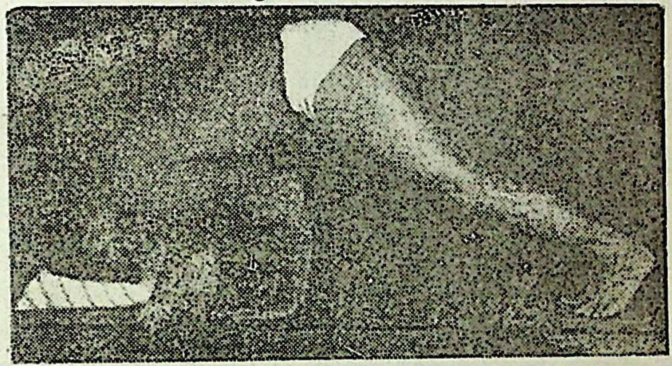
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पहले विरुद्ध दिशामें चेहरा घुमाया जायेगा और बादमें सुई चलनेवाली दिशामें तो चक्कर आनेकी संभावना है ।

व्यायाम-- ५

सीधे खड़े हो जाइए, हाथ पुट्ठोंपर रहें। चेहरेको इस तरह घुमाइए



कसरत नंबर ९---शरीरको कसरत नंबर ८ की दशामें रखें, लेकिन घुटनोंको मोड़कर रखें। आरंभमें इस दशामें न रह सकें तो हाथोंका सहारा लें। अब सिर आगे-पीछे, दायें-बायें मोड़ें फिर बैठ जायं, यह कसरत एकसे पांच बारतक करें।

कि नासाग्रद्वारा एक वृत्त बन जावे, इस वृत्तको बनानेमें पहले नासाग्रको लगभग दो इंच आगेकी ओर ले जाइए तब दो इंच ऊपरकी ओर फिर एकदम दो इंच नीचेकी ओर, अन्तमें मूल स्थितिमें आ जाइए। ध्यान रहे इन क्रियाओंमें किसी प्रकारका झटका न लगे। पहले वृत्त बनानेका काम ऊपरसे कीजिए—लगभग २०बार। फिर उतनी ही बार नीचेसे वृत्त बनाना प्रारंभ कीजिए।

आप देखेंगे माह-दो-माहके व्यायामसे आपकी गर्दन स्वस्थ एवं सुदृढ़ हो जायेगी और आपके व्यक्तित्वमें एक ऐसा रोब आ जायेगा जो गर्दन अकड़नेसे कभी नहीं आता।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: ६ :

शक्तिशाली कंधें

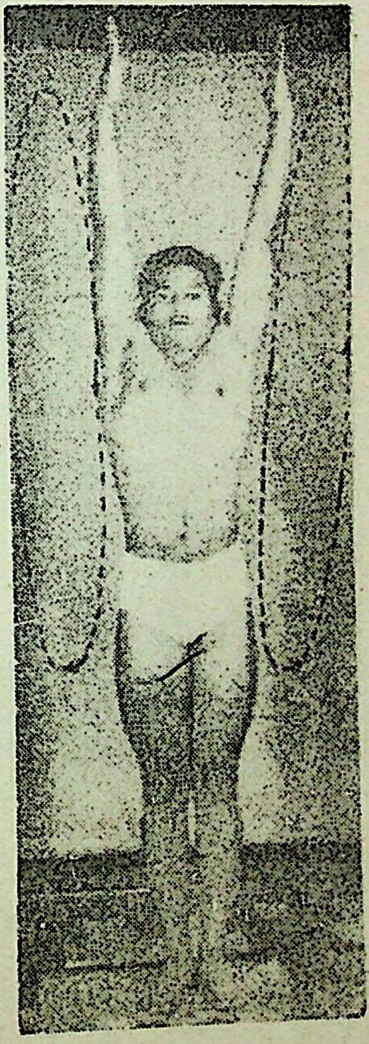
शक्तिशाली कंधे गर्दनकी सुंदरतामें चार चांद लगा देते हैं। कंधों और गर्दनका निकटका संबंध है। देखनेमें ही नहीं, बनावटी दृष्टिसे भी कंधे और गर्दन एक हैं इसलिए सुंदरतामें ये एक दूसरेके पूरक हैं। यदि इन दोनोंमेंसे एकका भी विकास दूसरेसे कम रहा तो ये एक न रहकर अलगसे मालूम होंगे और एककी अपनी कोई अलग स्वतंत्र स्थिति नहीं, अतः कसरतें करते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि इन दोनोंका समान विकास हो ताकि ये एक मालूम हों और एककी सुंदरतासे दूसरेकी सुंदरता-में वृद्धि हो। गर्दन और कंधोंकी मांसपेशियां आपसमें जुड़ी होनेके कारण जो कसरतें गर्दनको विकसित करती हैं वही कंधोंको और जो कसरतें कंधोंको विकसित करती हैं वही गर्दनका विकास करती हैं। इस प्रकार इनमेंसे एककी भी कसरत करनेसे "एक पंथ दो काज" हो जाता है। पार्श्वके भागों, छाती और पीठकी कसरतें भी कंधोंका विकास करती हैं। इस प्रकार कंधोंकी सुंदरतामें योगदान करनेवाले अंग गर्दन, छाती और पीठ हैं।

शक्तिशाली कंधे बाहोंके प्रत्येक कार्यमें सहायक होते हैं। हमारी बाहोंकी कार्यक्षमता बहुत हदतक कंधोंकी शक्तिपर निर्भर है और यदि कंधोंकी मांसपेशियां सहायक न हों तो हमारी बाहोंकी उपयोगिता लेश-मात्र रह जायगी। जब कंधोंकी मांसपेशियां पूर्ण विकसित होती हैं तो बाहोंकी मांसपेशियोंमें स्वतः शक्ति आ जाती है।

जब हम किसी वस्तुको ढकेलते हैं या किसी वस्तुको ऊपरकी ओर करते या सामनेकी ओर खींचते हैं, पीछेकी ओर लाते हैं, वस्तुओंको

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

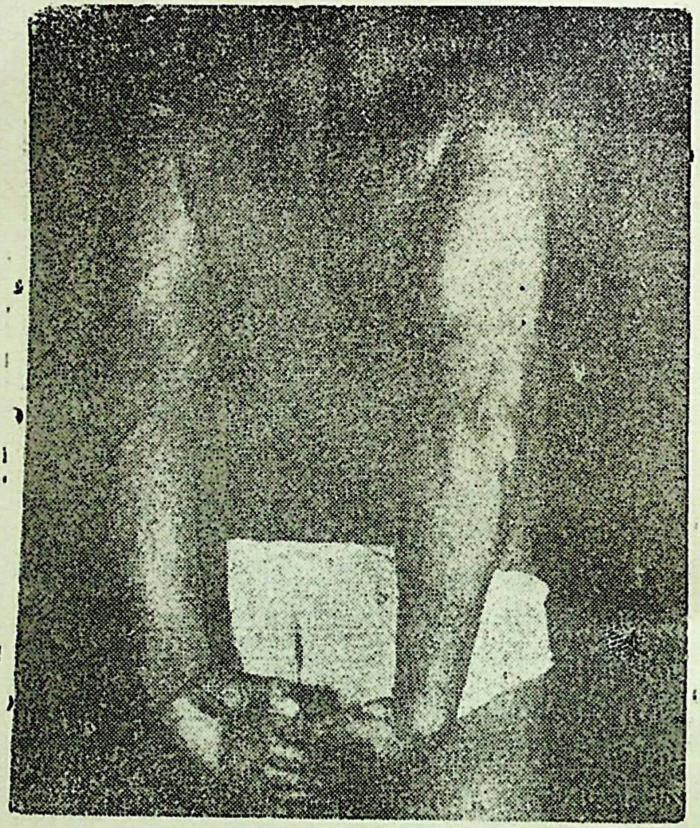
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



कसरत नंबर १——पैरकी दोनों एड़ियां मिलाकर खड़े हों। हाथोंको बगलमें रखें। एक हाथको कंधेके सामने, ऊपर, पीछे चारों ओर वृत्ताकार घुमाएं। इस प्रकार दस बार करें। दस बार इसीका उल्टा करें। इसी प्रकार दूसरे हाथसे करें फिर दोनों हाथोंको एक साथ वृत्ताकार दस बार घुमाएं। इसीका उलटा दस बार करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

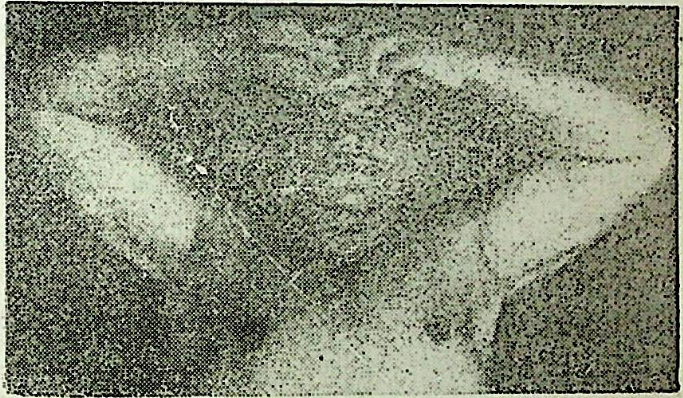


कसरत नंबर २—सीधे खड़े हों। सिरको पीछे ले जायें। दोनों हाथोंको पीछे ले जाकर, नितंबके नीचे अंगुलियोंको कसकर बांध लें। सांस भरें। दोनों कंधोंको आपसमें पीछेकी ओर अधिक-से-अधिक निकट रखें। इस अवस्थामें बाहोंको एक दूसरेसे अधिक-से-अधिक दूर रखते हुए, दोनों हाथोंको पूरी शक्तिसे नीचेकी ओर करें। अब पूर्व अवस्थामें आ जायं और सांस निकाल दें। इस प्रकार पांचसे दस बारतक करें।

CC-0. Vidit Gramam Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

फेंकते हैं तो इन सभी कार्योमें कंधोंकी मांसपेशियोंका उपयोग होता हैं। अधिकतर लोग सोचते हैं कि लिखना केवल हाथोंकी कसरत हैं लेकिन लिखनेमें कंधोंकी मांसपेशियोंका भी उपयोग होता है। यही बात मालिश में भी है, मालिश करनेवालोंके कंधोंकी मांसपेशियोंका ही अधिक उपयोग मालिश करनेमें होता है। वस्तुओंको

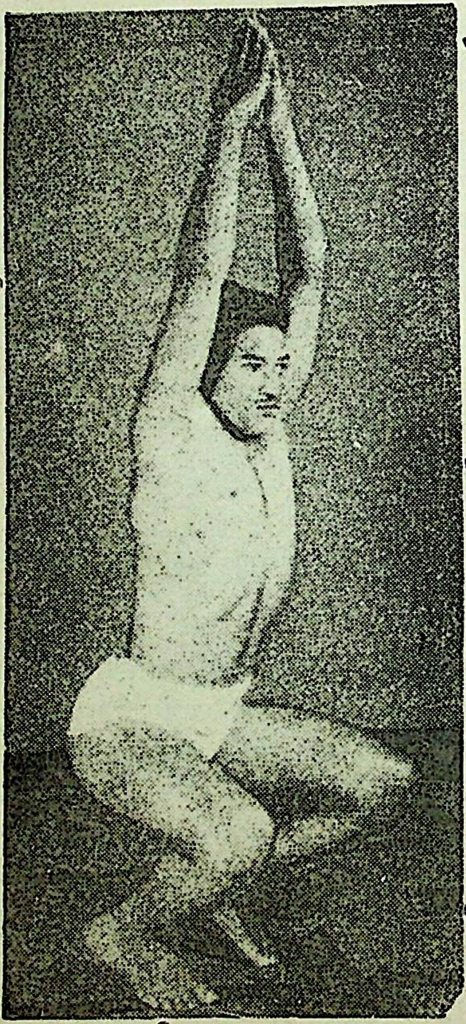


कसरत नंबर ३—सीधे खड़े हों। दोनों हाथोंकी अंगुलियोंको माथेपर रखकर आपसमें गूंथ लें और पूरी शक्तिसे खीचें मानो रस्साकसी कर रहे हैं। इसी प्रकार मुंहके सामने, छातीके सामने, पेटके सामने और गर्दनके पीछे दोनों हाथोंको रखकर बारी-बारीसे करें।

जमीनसे उठानेमें पीठ और बाहोंकी मांसपेशियोंके साथ ही कंधोंकी मांसपेशियां भी मदद करती हैं इसलिए कंधोंकी मांसपेशियोंकी उपयोगिताका जो अनुमान हम करते हैं उससे कहीं अधिक उपयोगिता इनकी है इसलिए कंधोंकी मांसपेशियोंके विकासका विशेष महत्त्व है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

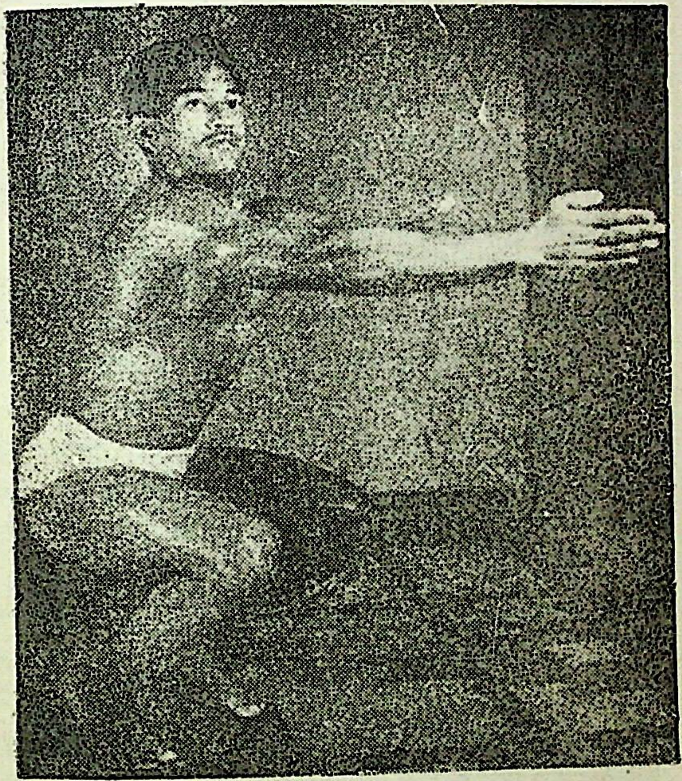
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



कसरत नंबर ४--सीधे खड़े हों, शरीरको तानकर रखें, छाती सामने रखें, ठुड्डीको थोड़ा नीचे रखते हुए सामनेकी ओर देखें, दोनों हाथों को बगलमें रखें। ऊपरी धड़ और जांघोंके बीच सम-कोण बनाते हुए पंजोंके बल बैठें। हाथोंको नितंबपर रखें। फिर हाथों-को सामने, सिरके ऊपर ले जायं और हथेलियोंको अब मिलाकर रखें। हाथोंको नितंबपर ले आयें और खड़े हो जायं। इस कस-रतको पांचसे दस बार करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



कसरत नंबर ५—कसरत नंबर चारकी तरह खड़े होकर पंजोंके बल बैठें। हाथोंको सामने लाएं, बाहोंको सामनेकी ओर तानें, कंधोंको ऊंचा रखें, हथेलियोंको मिलाएं और कोहनियोंको खूब कड़ा रखें। फिर दोनों हाथोंको फैलाते हुए तेजीसे पीछेकी ओर ले जाकर ताली बजाएं। फिर तेजीसे दोनों हाथोंको सामनेकी ओर लाकर ताली बजाएं। इस कसरतको पांचसे दस बारतक करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

किसीके कंधोंकी मांसपेशियोंके विकासका अनुमान इस प्रकार लगाया जा सकता है—उसे हाथोंको फैलाकर कंधोंकी सिधाईमें रखनेको कहें। आप देखेंगे, अधिकतर लोग उस दशामें एक मिनट भी नहीं रह सकते। यदि आप उससे कहें कि कुछ वजन पकड़कर उसी प्रकार करो तो उसके लिए यह असंभव हो जायगा।

शक्तिशाली कंधोंका विकास उपयुक्त कसरतपर निर्भर है। अच्छा हो कि ये कसरतें बचपनमें ही शुरू कर दी जायं।

इन कसरतोंके साथ गहरी सांसकी भी कसरतें नित्य करनी चाहिए। कंधोंका विकास कसरतमें होनेवाले श्रमकी मात्रापर निर्भर होता है। तब भी भिन्न-भिन्न व्यक्तियोंके विकासका रूप भिन्न-भिन्न होता है। क्योंकि विकास मांसपेशियोंके विकासके अलावे कंधेकी अस्थियोंपर निर्भर है। हड्डियां जितनी ही चौड़ी और मोटी होंगी उसके कंधोंका विकास उतना ही भव्य होगा। पकी आयुमें कंधोंकी हड्डियोंका विकास बहुत थोड़ा किया जा सकता है पर कंधोंकी सुंदरता और शक्ति हर उम्रमें बढ़ायी जा सकती है।

इस लेखके साथ जितनी भी कंधेकी कसरतें बतायी गयी हैं वे कंधोंके चारों ओरकी मांसपेशियोंका समुचित विकास करती हैं। इन कसरतोंको करते समय जो भी गति हो वह पूरी शक्तिसे हो यह ध्यान रखना चाहिए और प्रत्येक गति आगे-पीछे, ऊपर-नीचे चारों ओर होनी चाहिए। जिन कसरतोंमें पूरे शरीरका भार हाथोंपर पड़ता है वे अधिक उपयोगी हैं। हाथोंपर खड़ा हो जाना, हाथोंके बल चलना, कलाबाजी और व्यायाम-शालामें साज-सामानोंके द्वारा कसरतें करना बड़ा अच्छा है। तैरना भी कंधोंके लिए उपयोगी है। गेंदसंबंधी सभी खेल ठीक हैं। हथौड़ा चलाना और बौक्सिंग भी कंधोंके लिए बड़ा शक्तिदायक है। कुश्ती लड़ना बड़ा अच्छा है। वह पहलवान कुश्ती क्या लड़ेगा जिसके कंधे शक्तिशाली न हों? नाव चलाने और तलवार भांजनेका तो कहना ही क्या? तलवार

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चलानेसे कंधोंकी मांसपेशियां विकसित ही नहीं होतीं, साथ ही कंधोंमें बड़ी सुडौलता आ जाती है।

इस तरह आपने देखा कि अनेक प्रकारकी कसरतें हैं जो कि कंधोंके निर्माणमें सहायक हैं। इन कसरतोंके करते समय गहरी सांस लेना कभी न भूलें; क्योंकि किसी भी कसरतके साथ विशेष तौरसे कंधोंकी कसरतके साथ गहरी सांस लेनेका विशेष महत्त्व है। शरीरके अन्य भागोंकी जितनी भी कसरतें की जाती हैं उन सभीके साथ कंधोंकी थोड़ी-बहुत कसरत होती ही है लेकिन अच्छे कंधोंके निर्माणमें विशेष ध्यान देनेकी आवश्यकता होती है।

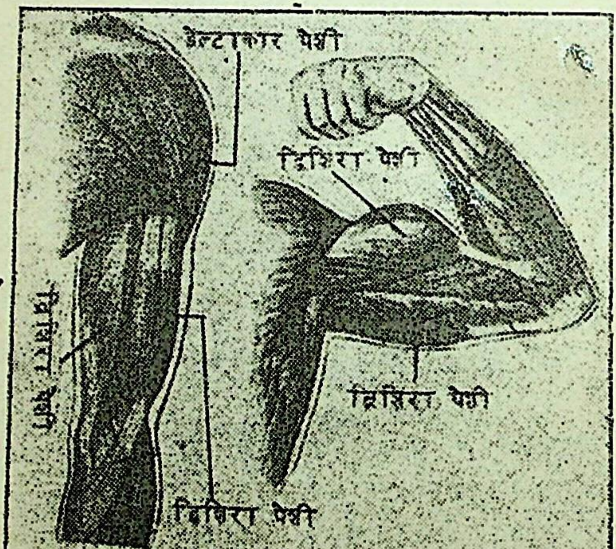
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: १० :

बाहुको बलशाली बनायें

सुगठित बाहु शरीरको आकर्षक बनाती है। इसका विकास छाती और जांघकी तुलनामें थोड़ा होता है। एक वर्षमें जांघका घेरा कई इंच बढ़ाया जा सकता है और छाती पांचसे छह इंचतक बढ़ सकती है। लेकिन



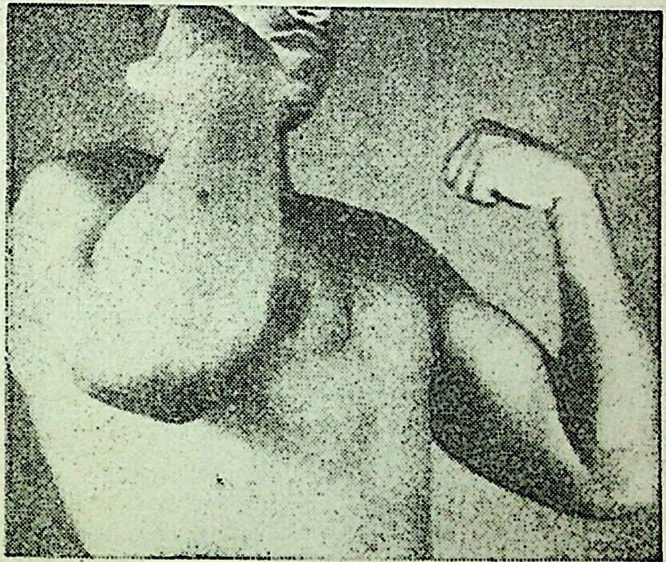
इतने समयमें बाहुका घेरा तीन इंच भी नहीं बढ़ाया जा सकता। इन सबके बावजूद एक वर्षतक नित्य व्यायाम करनेके बाद यदि आपकी छाती चार

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इंच बढ़ती है और बाहुका घेरा दो इंच, तो समझना चाहिए कि आपने संतोषप्रद और अंगोंकी समान उन्नति की है।

शरीरकी बनावटकी दृष्टिसे पूर्ण विकसित बाहुका शरीरके सौंदर्यमें जो योगदान होता है, वह चौड़ी छाती और चौड़ी पीठके द्वारा नहीं होता। यह किसी भी विकसित शरीरको देखकर समझा जा सकता है।



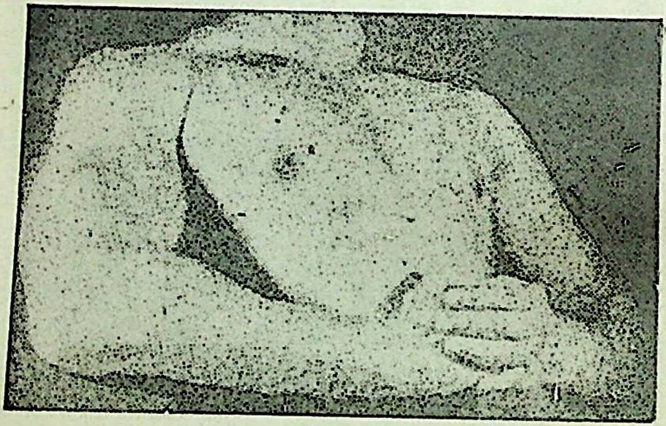
(१) मुट्ठियोंको कसकर बांधिए और बाहुकी सभी पेशियोंको कड़ा कीजिए। अब कुहनियोंको तोड़िए, साथ ही कलाइयोंको अंदरकी ओर धीरे-धीरे कसकर मोड़िए, फिर मुट्ठीसे कंधों और छातीको छूनेकी कोशिश कीजिए। इस कसरतको ५-१० बार कीजिए।

नये कसरतीका ध्यान द्विशिरा (बाइसेप्स) नामक पेशी अधिक आकर्षित करती है। बाहुकी कसरत शुरू करनेपर यह पेशी उसे शीघ्र

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दिखाई देने लगती है। हाथको ताकतसे मोड़नेपर कुहनी और कंधेके बीच यह गोलाकार गुल्ली-सी निकल जाती है। यह नया कसरती इस तथ्यसे अनभिज्ञ रहता है कि इस गोलाकार पेशीके पीछे त्रिशिरा (ट्राइसेप्स) नामक दूसरी मांसपेशी है जो कि गुल्लीको अधिक-से-अधिक निकालनेमें सहायक होती है और बाहुको सुदृढ़ स्वरूप प्रदान करती है। कुश्ती आदिमें इस मांसपेशीका बहुत उपयोग होता है। यही नहीं, त्रिशिरा पेशी शरीरकी सुडौलतामें अपना स्वतंत्र स्थान रखती है; क्योंकि जब इसका पूर्ण विकास हो जाता है तब शरीरको किसी भी कोणसे देखा जाय, हर कोणपर त्रिशिरा पेशी बड़ा अच्छा कटाव उत्पन्न करती है।



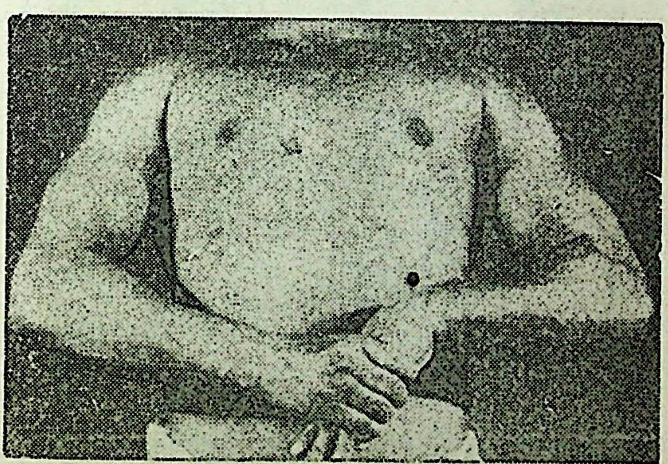
(२) जैसा कि चित्रमें दिखाया गया है दाहिने हाथकी मुट्ठीको कसकर बांधकर, बांयें हाथकी हथेलीमें रखिए। अब पूरी शक्तिसे हथेलीसे मुट्ठी-को नीचेकी ओर दबाइए और मुट्ठीसे हथेलीको ऊपरकी ओर धकेलिए। फिर इसके विपरीत कीजिए। इस कसरतको ५-१० बार कीजिए।

शरीरकी अन्य साधारण कसरतोंमें बाहुओंपर अधिक जोर नहीं पड़ता। उनसे कुहनीके ऊपरी भागकी कुछ मेहनत हो भी जाती है; लेकिन

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

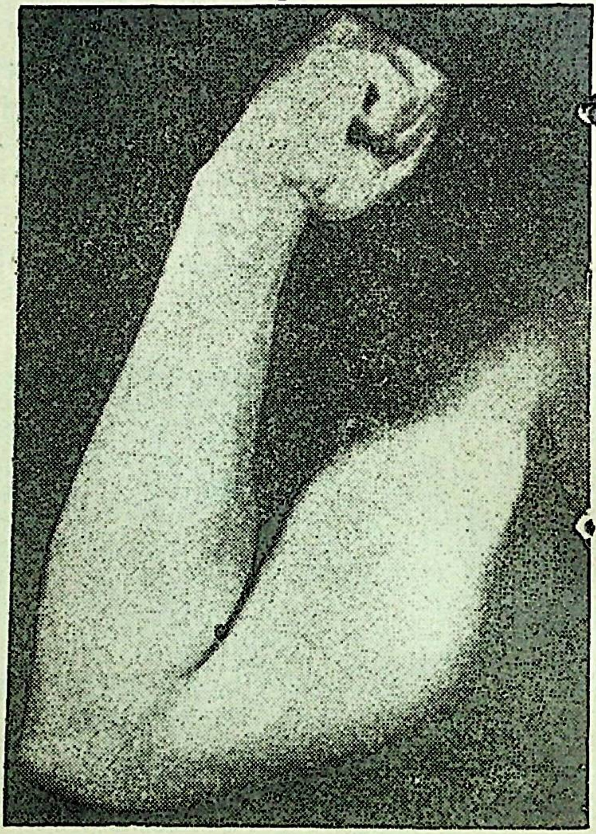
कुहनीके निचले भागकी मेहनत तो लेशमात्र ही होती है जिससे इस भागका विकास नाममात्रको होता है। इस कारण बाहोंकी कसरतें करना अत्यंत आवश्यक है। शक्ति और सुंदरताकी दृष्टिसे बाहोंकी प्रत्येक पेशीका पूरा-पूरा विकास होना चाहिए। छोटी उम्रके जवान लड़के बाहोंकी शक्तिके प्रदर्शनके लिए द्विशिरा पेशीके विकासपर विशेष ध्यान देते हैं, पर बाहुके शेष भागकी प्रायः वे उपेक्षा करते हैं। मजबूत द्विशिरा पेशी कुहनीके निचले भागके मजबूत हुए बगैर बिल्कुल व्यर्थ होगी और जबतक द्विशिराके पीछेकी पेशी त्रिशिराका विकास नहीं होगा बाहु भद्दी दिखाई देगी।



(३) जैसा कि चित्रमें दिखाया गया है, बायें हाथके पिछले भागको दाहिने हाथकी अंगुलियोंसे कसकर पकड़िए। अब बायें हाथकी कलाईको पूरी शक्तिसे सीधा कीजिए। साथ ही दाहिने हाथकी अंगुलियोंकी शक्तिसे कलाईको सीधा होनेसे रोकिए फिर इसके विपरीत कीजिए। इस कसरतको ५-१० बार कीजिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

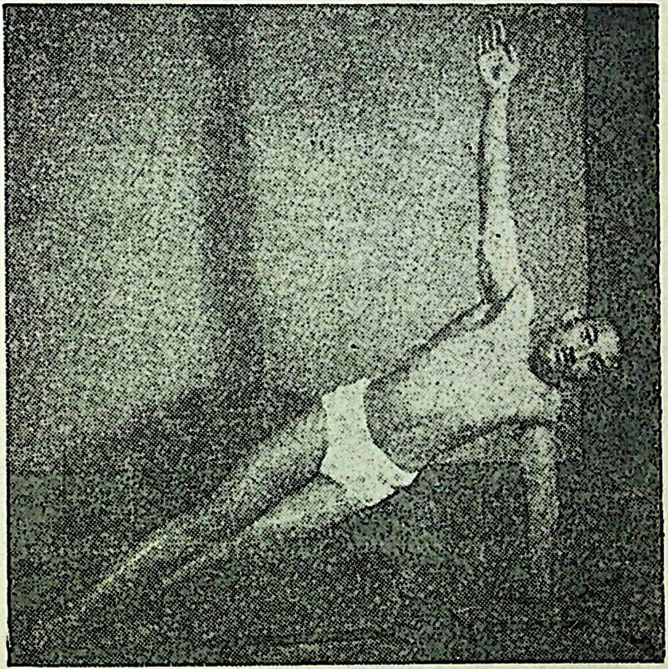


(४) इस कसरतको करनेके पहले द्विशिरा पेशीका विचार कीजिए और सोचिए कि यह पेशी पूरी शक्तिसे सिकोड़ी जा रही है। मुट्ठीको कसकर बांधिए, कुहनीको पूरी शक्तिसे धीरे-धीरे मोड़िए और मुट्ठीको अधिक-से-अधिक अंदर लानेकी कोशिश कीजिए। इसी प्रकार दूसरे हाथसे कीजिए। इस कसरतको ५-१० बार कीजिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बारबेलकी सहायतासे कसरतें करनेसे त्रिशिरा पेशीका विकास शीघ्र होता है। इसके लिए एक मजबूत बेंचपर पीठके बल लेट जायं। दोनों



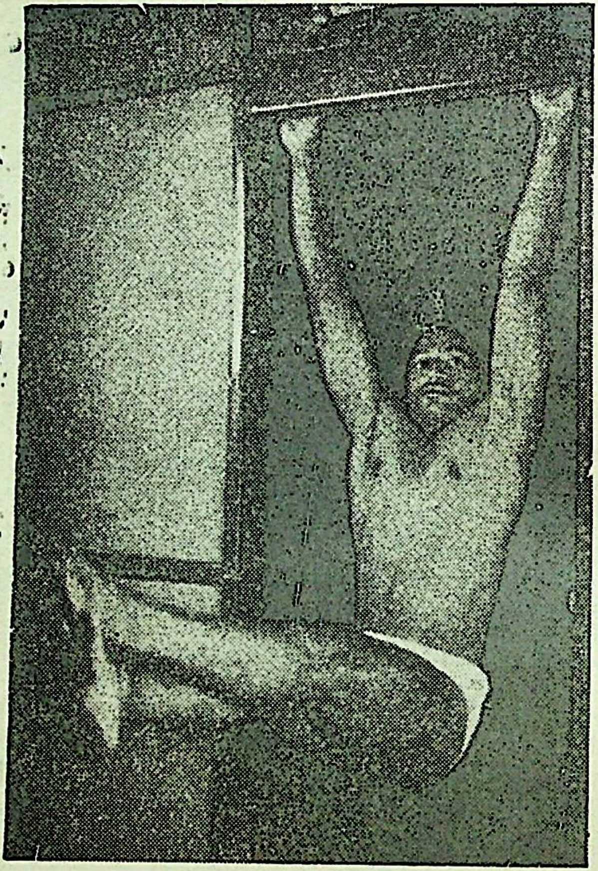
(५) इस कसरतको करनेके पहले त्रिशिरा पेशीका विचार कीजिए और सोचिए कि उस पेशीको पूरी शक्तिसे सिकोड़ा जा रहा है। हाथको सीधा रखें और बाहुको थोड़ा पीछे अंदरकी ओर लाकर पूरी शक्तिसे बाहुकी पेशियोंको सिकोड़िए। इसी प्रकार दूसरे हाथसे करें। इस कसरतको ५-१० बार करें।

(६) जैसा कि चित्रमें दिखाया गया है एक हाथपर पूरे शरीरका भार डालें। कुहनियों और घुटनोंको कड़ा रखते हुए कमरको इतना झुकाइए कि नितंब जमीनको छूने लगें फिर पूर्व स्थितिमें आ जायं। यही कसरत फिर दूसरे हाथकी मददसे करें। इस कसरतको ५-१० बार करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

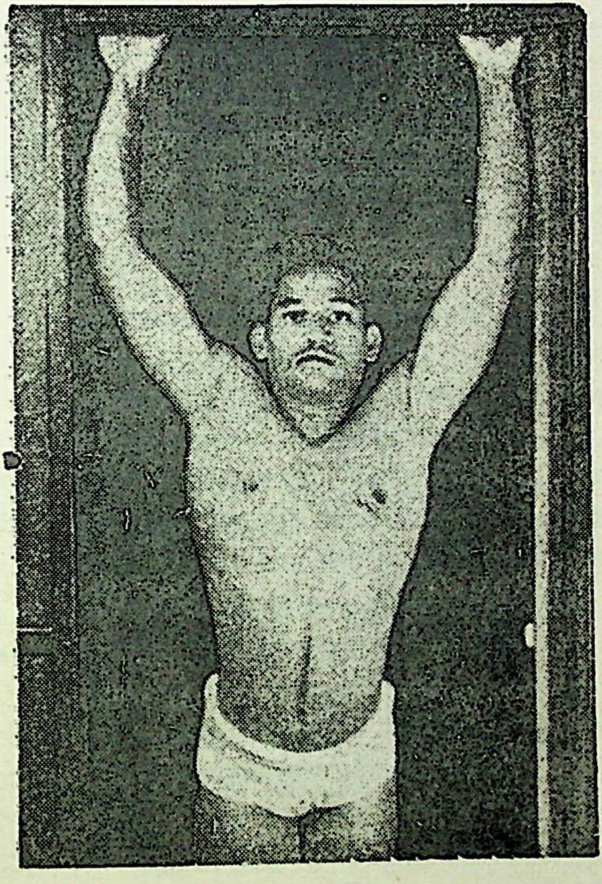
हाथोंको सिरकी सिधाईमें बेंचपर रखें। हाथोंको सीधा रखते हुए बारबेल-को पकड़िए और बारबेलको धीरे-धीरे उठाइए और छातीकी सिधाईतक



(७) दोनों हाथोंसे ऊपरी चौखटको पकड़कर लटक जायें और घुटनोंको कड़ा रखते हुए पैरोंको ऊपर सिधाईमें लाएं। इस स्थितिमें शरीरको थोड़ा रोकें। इस कसरतको ५-१० बार करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



(८) पकड़नेके लिए दंड न होनेपर, दोनों हाथोंसे ऊपरी चौखट-को पकड़ें। दोनों हाथोंके बीच अधिक-से-अधिक दूरी रखें। अब धीरे-धीरे फेफड़ोंमें वायु भरें और हाथोंके सहारे पूरे शरीरको ऊपर उठाएं फिर इसी प्रकार नीचे लाएं। इस कसरतको ५-१० बार करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लाइए। अब कुहनोंको धीरे-धीरे मोड़ते हुए,बारबेलको छातीपर रखिए फिर बारबेलको हाथ सीधे होनेतक उठाइए। इस प्रकार जबतक हाथ थक न जायं करते जाइए। थकनेपर आराम कीजिए। इस प्रकार तीन बार कीजिए। इससे बाहुकी पेशियां बिल्कुल थक जायंगी। यदि आप बारबेलके वजनको दस बार छातीतक लाकर उठा सकते हैं तो समझिए जितने वजन-से आप बारबेल कर रहे हैं वह बिल्कुल ठीक है। इससे त्रिशिरा पेशीकी अच्छी कसरत होती है, साथ ही कंधेके पीछेकी जो डेल्टाकार (डेल्टॉड) नामक पेशीका एक भाग है उसकी भी कसरत हो जाती है।

कंधे और द्विशिरा पेशीके बीचकी पेशीको डेल्टाकार पेशी कहते हैं। डेल्टाकार पेशी और त्रिशिरा पेशी आपसमें इस प्रकार संबंधित हैं कि त्रिशिरा पेशीके विकासके साथ डेल्टाकार पेशीका भी विकास होता है। यही कारण है कि जिसकी त्रिशिरा पेशी विकसित दिखाई देती है उसकी डेल्टाकार पेशी विकसित होती है। खड़े होकर बारबेलको दोनों हाथोंसे सिरके ऊपर ले जाया जाय और फिर नीचे लाया जाय तो त्रिशिरा और डेल्टाकार दोनोंका ही विकास शीघ्र होता है।

अन्य सभी घुमावदार गतियां जो बारबेल और डम्बलसे हो सकती हैं, त्रिशिरा पेशीके लिए बड़ी अच्छी हैं। ये गतियां द्विशिरा पेशीको शक्ति और मोटाई दोनों ही प्रदान करती हैं। इन कसरतोंसे इच्छित फल तभी मिलता है जब इनके करनेमें पूरा मानसिक बल लगाया जाय। जब चिंतित हों तो कसरतें न करें। प्रत्येक गतिपर मस्तिष्कको पूरी तरह केंद्रित करें और जिस पेशीकी कसरत करें उसके बारेमें सोचें। कसरतें करते जायं जबतक कि द्विशिरा पेशी बिलकुल थक न जाय। थोड़ा आराम करें फिर कसरत करना शुरू करें। इस प्रकार तीन भागोंमें कसरतें करें।

पैरललबार भी बाहुकी पेशियोंके विकासमें महत्त्वपूर्ण स्थान रखती हैं। पैरललबार न होनेपर दरवाजेकी चौखट दोनों हाथोंसे पकड़कर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

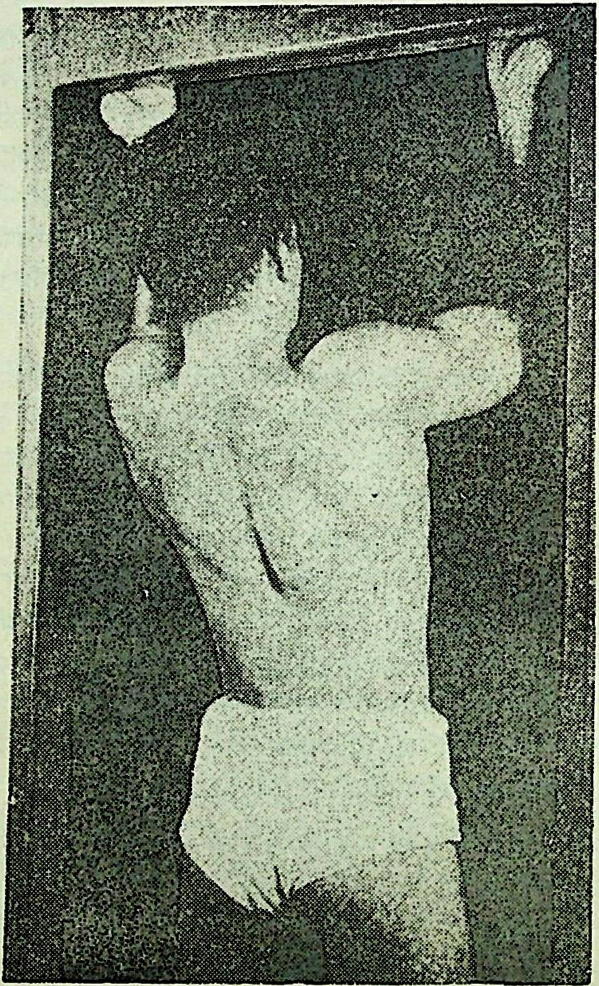
शरीरको उठाएं और फिर नीचे ले जायं। बाहुओंके लिए यह बड़ी अच्छी कसरत है फिर पैरोंको कुर्सीपर रखकर और हाथोंके पंजोंको जमीनपर रखकर (साधारण दंडकी तरह) कुहनियोंको मोड़िए और फैलाइए, इससे बाहुओंपर पूरे शरीरका भार पड़ेगा और बाहुओंकी अच्छी कसरत होगी। ज्यों-ज्यों शक्ति बढ़ती जाय इस कसरतको कठिन बनाते जाइए। इसके लिए इसी कसरतको पैरोंको कुर्सियोंपर रखनेके बजाय टेबुलपर रखकर कीजिए फिर दीवारके सहारे हाथोंके बल खड़े हो जायं और पूरे शरीरको नीचे लाएं और ऊपर ले जायं।

इन कसरतोंके करनेमें इस बातका महत्त्व नहीं है कि कसरत कितनी बार की जाती है; बल्कि महत्त्व इसका है कि किस प्रकार की जाती है। इस रहस्यको न जाननेके कारण बहुत-से लोग पेशियोंके समुचित विकासमें असफल रहते हैं। वे ठीक ढंगसे कसरत करना नहीं जानते या तो वे कसरतें बहुत जल्दी-जल्दी करते हैं या कसरत करते समय, उन कसरतोंपर उनका मस्तिष्क केंद्रित नहीं रहता। पेशियोंका समुचित विकास तभी होता है जब कसरतें पूरे दिमागसे की जायं। यदि आप कर रहे हैं कसरत और सोच रहे हैं चुनाव, तो कसरतका पूरा लाभ आपको नहीं मिलेगा। यदि दो व्यक्तियोंको एक ही प्रकारकी कसरतें समान भारके साथ एक ही समयतक करायी जायं तो जो पूरे दिमागसे कसरत करेगा उसकी पेशियोंका शीघ्र विकास होगा और दूसरेका बहुत कम।

बहुत-से खेल ऐसे हैं जो बाहुओंके विकासमें सहायक होते हैं। यदि नियमित रूपसे तैरा जाय तो बाहु और बाहुके आसपासकी सभी पेशियां उभर आती हैं। नाव खेना, डोंगा चलाना, बालीबाल खेलना बाहुओंके विकासमें बड़े ही कारगर सिद्ध हुए हैं। बात यह है कि रोध-प्रतिरोध शक्तिका उपयोग करते हुए जितना ही बाहुओंसे काम लिया जायगा बाहुओंकी मांसपेशियां उतनी ही उभरती जायंगी और आपके शरीरमें यौवन और उत्साहका संचार होता जायगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



(९) दोनों हाथोंसे ऊपरी चौखटको पकड़ें। दोनों हाथोंके बीच इतनी ही दूरी रखें ताकि दोनों हाथ समानांतर रहें। धीरे-धीरे फेफड़ोंमें वायु भरें और पूरी शक्तिसे पूरे शरीरको धीरे-धीरे ऊपर उठाएं, फिर धीरे-धीरे नीचे लाएं। इस कसरतको ५-१० बार करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: ११ :

अग्रबाहुकी कसरतें

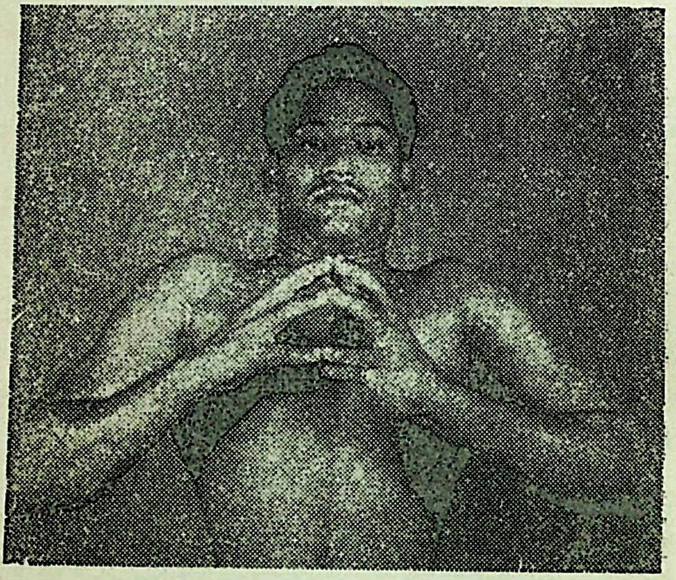
शरीरकी साधारण कसरतोंके करते समय बाहोंपर अधिक जोर नहीं पड़ता। कुहनीके ऊपरके भागकी कुछ मेहनत हो जाती है; लेकिन कुहनीके

कसरत नंबर १—दाहिने हाथको मोड़ें और मुट्ठी बांधें। बायें हाथसे दाहिनी मुट्ठीको कसकर पकड़ें। अब चारों दिशाओंमें दाहिनी कलाईको मोड़ें, साथ ही दाहिने हाथसे बायें हाथको मुड़नेसे रोकें। अब इसी कलाईको चारों ओर सीधी और उल्टी दिशामें घुमाएं इसी प्रकार दूसरे हाथसे भी करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

नीचेके भागकी मेहनत तो लेशमात्रकी होती है जिससे उस विशेष भागका विकास नाममात्रको होता है, इसलिए बाहोंकी विशेष कसरतें अत्यंत आवश्यक हैं। शक्ति और सुंदरताके लिए संपूर्ण बाहुका विकास होना ही चाहिए



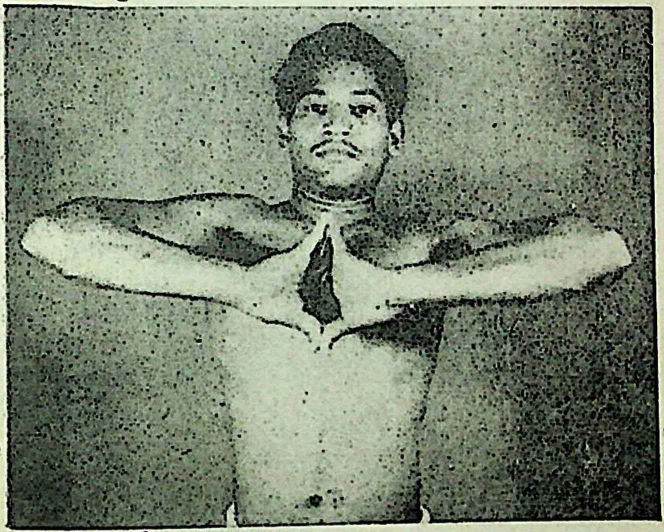
कसरत नंबर २—जैसा कि चित्रमें दिखाया गया है, दोनों हाथोंकी अंगुलियोंके सिरोंको आपसमें मिलाकर रखें। अब अंगुलियोंको एक दूसरेसे दबाएं। धीरे-धीरे अंगुलियोंको फैलने दें। साथ ही अंगुलियोंको फैलनेसे रोकें।

कुहनीके नीचेके भागकी मांसपेशियां अंगुलियोंकी गतिको संचालित करती हैं और यदि हम मजबूत पकड़के धनी बनना चाहते हैं और साथ-साथ अंगुलियोंकी गतिपर प्रभुत्व प्राप्त करना चाहते हैं तो कुहनीके नीचे-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

के भागकी मांसपेशियोंको पूर्ण विकसित और शक्तिशाली बनाना चाहिए। मजबूत हाथकी पकड़के कई एक लाभ हैं। एक यह कि प्रतिदिनके कार्य जैसे—कोई सामान एक स्थानसे दूसरे स्थानतक ले जाना हो, कोई चीज ऊपरसे नीचे उतारनी हो, मोटरका पहिया निकालना हो, आप आसानी और कुशलतापूर्वक कर सकेंगे। इन साधारण कार्योंके

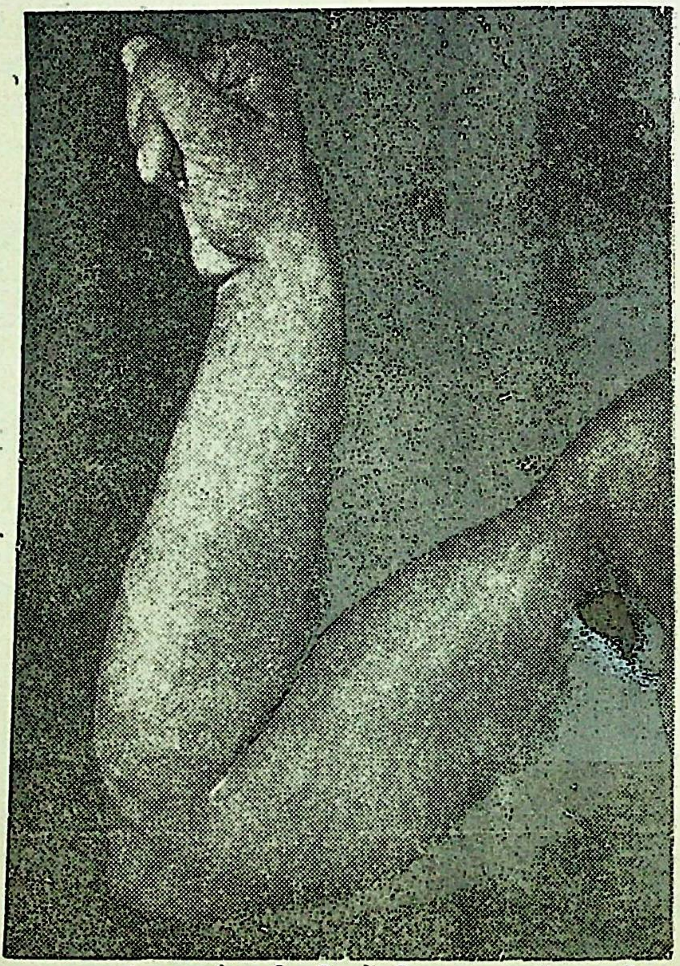


कसरत नंबर ३—चित्रके अनुसार अंगुलियोंको चित्रकी स्थितिमें लाकर छातीकी मांसपेशियोंकी शक्तिसे अंगुलियोंको धीरे-धीरे एक दूसरेसे दूर होने दें।

अलावे अच्छी पकड़का एक दूसरा विशेष उपयोग लोगोंसे हाथ मिलाना है। आजके युगमें हाथ मिलाना एक दूसरेके प्रति सौहार्द्र, मित्रता और निकटताका परिचायक है और आजकी व्यावहारिकताकी दुनियामें सभीसे हाथ मिलाना होता है। हाथ मिलाना एक साधारण कार्य नहीं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

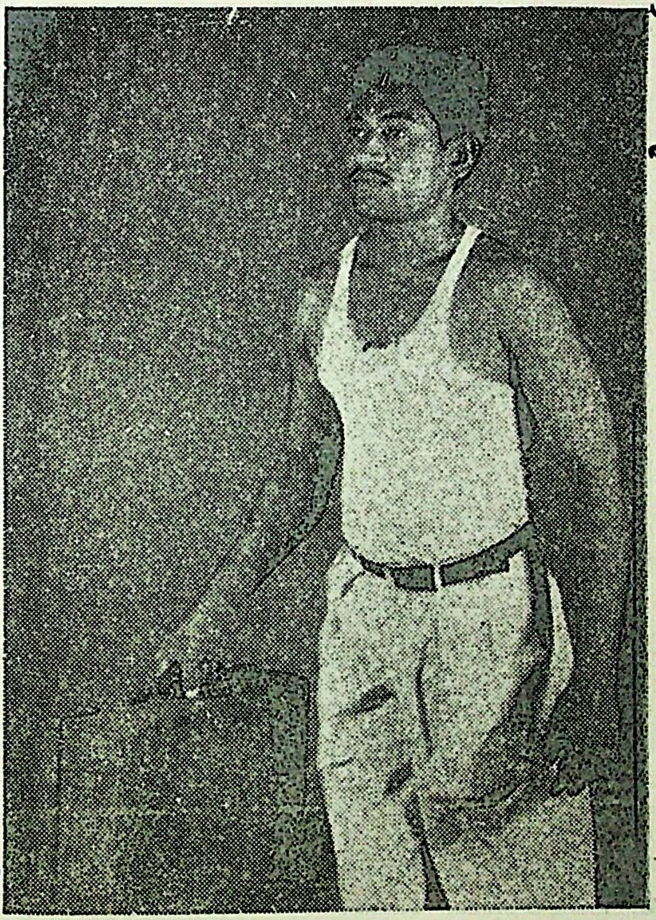
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



कसरत नं० ४—जैसा कि चित्रमें दिखाया गया है हाथको इस स्थितिमें लाकर मुट्ठी कसकर बांधें। अब हाथकी सारी मांशपेशियोंपर जोर देते हुए हाथको अंदर और बाहरकी ओर घुमायें। एक बार करनेके बाद मांशपेशियोंको शिथिल कर दें। इस प्रकार पांचसे दस बारतक करें फिर इसी प्रकार दूसरे हाथसे भी करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



कसरत नंबर ५—यात्राओंमें हल्की बक्स अपने हाथमें रखें। इसे ढोनेके साथ-साथ व्यायामका भी आनंद लें। रास्तेमें मुट्ठीकी पकड़ ढीली करते और कसते चलें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

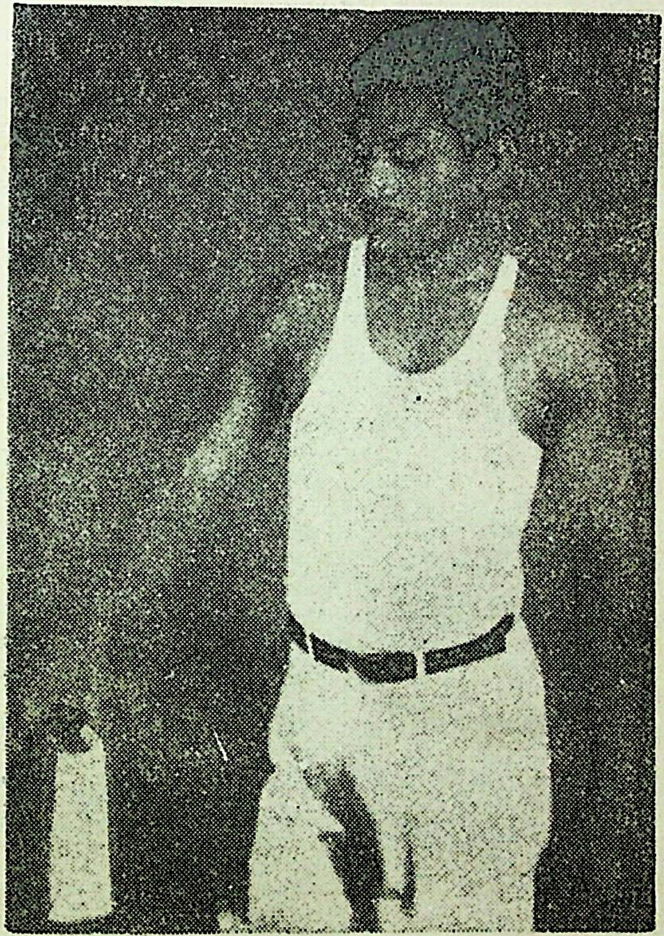
इसके पीछे एक कला छिपी हुई है। इस कलाके अर्जनके लिए आपको अपनी पकड़ मजबूत करनी होगी, हाथकी मांसपेशियोंका विकास करना होगा ताकि हाथ मिलानेके साथ, हाथ मिलानेका जो असर आप उक्त व्यक्तिपर डालना चाहते हैं पड़े। यह कहना असंगत नहीं होगा कि हाथ मिलानेके पीछे आपका व्यक्तित्व छिपा होता है। हाथ मिलानेके साथ

कसरत नंबर ६—शीशी या टिनके ढक्कनको अंगूठे और पहली अंगुलीके बीच में पकड़ें। ढक्कन को कसकर दबाएं ताकि ढक्कन दोहरा हो जाय।

ही आपका व्यक्तित्व उभर उठता है और उसकी छाप उस व्यक्तिपर पड़ती है। आपने स्वयं अनुभव किया होगा कि हाथ मिलाते समय दूसरे व्यक्तिकी कलापूर्ण दृढ़ पकड़का अर्थात् उसकी शारीरिक और मानसिक शक्ति-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



कसरत नंबर ७—एक मोटे वजनी शब्दकोशको अंगूठे और अंगुलियों-के बीच कसकर पकड़कर खड़ें हों। इसी स्थितिमें एक-दो मिनट रहें।

का कितना भरपूर प्रभाव आपपर पड़ता है। दूसरी ओर एक ढीली बेजान

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पकड़का आपपर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। इस प्रकार हाथकी पकड़ आपके व्यक्तित्वका एक तथ्य है। एक अच्छे हाथकी पकड़का कितना और

कसरत नंबर ८—दोनों हाथोंके बीच एक मोटी पत्रिकाको रखकर फाड़ें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कैसा प्रभाव दूसरेपर पड़ता है इससे यह भी मालूम होता है कि वह व्यक्ति कितना जिंदादिल है? साथ ही यह आपके शक्तिशाली मानवयंत्रका

कसरत नंबर ९—एक मोटे भीगे हुए तौलियेको दोनों हाथोंसे पकड़कर निचोड़ें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

द्योतक भी है। यह मानवयंत्र किस गतिसे चल रहा है इसकी जानकारी आपको हाथकी पकड़ सदा कराती रहती है। जीवनके अंतिम दिनोंमें आपकी क्षीण होती हुई शक्तिके प्रति आपको सचेत कराती रहेगी। बुढ़ापे-का असर आप अपनेपर न पड़ने दें और साथ ही जवान बने रहनेके लिए आपको उत्साहित करती रहेगी।

प्रतिदिनकी हाथकी पकड़का अभ्यास और कलाई और अंगुलियोंकी कसरतोंसे उस अंगका तो विकास होगा ही, साथ ही शरीर, मस्तिष्क और ओज तीनोंका विकास होगा; क्योंकि ये कसरतें अनमने ढंगसे या लापर-वाहीसे नहीं की जा सकतीं। इन्हें करनेके लिए शारीरिक शक्तिके साथ ही मानसिक शक्ति भी लगानी होगी। इन कसरतोंमें शारीरिक कसरतके साथ ही नाड़ियों और मस्तिष्ककी कसरत होगी। इस प्रकार यदि आप इन विशेष कसरतोंको लगनके साथ करें तो इन सबका विकास होगा और आपके जीवनमें नवीनता आ जायगी। आपका व्यक्तित्व अधिक प्रभाव-शाली हो जायगा। जिन व्यक्तियोंके हाथोंमें किसी भी चीजको पकड़नेकी भरपूर शक्ति है उनके संबंधमें यह भी कहा जा सकता है कि उनकी पकड़ जीवनपर भी अच्छी है।

हाथोंमें दो प्रकारकी शक्ति है। एक किसी चीजको पकड़नेकी शक्ति और दूसरी चुटकी काटनेकी शक्ति। इन दोनों शक्तियोंका समानरूपसे विकास होना चाहिए। पकड़की शक्तिको बढ़ानेके लिए किसी भारी थैलेको मुंहपरसे दोनों हाथोंसे पकड़कर कुछ दूर ले जाना चाहिए। हारि-जेंटल बार, पैरलल बार, रिंग आदिपर कसरत करना भी इसके लिए उपयोगी होता है। चुटकी काटनेकी शक्तिके विकासके लिए, अंगूठे और अंगुलियोंके बीचमें स्थित गदोरीका विकास होना चाहिए। इसके लिए किसी टिनके ढक्कनको अंगूठे और अंगुलियोंके बीच रखकर पूरी शक्तिसे दबायें ताकि ढक्कन मुड़कर दोहरा हो जाय। यदि पूरी तरहसे रुपयेको मोड़ दें तो फिर क्या कहना। एक बड़े शब्दकोशको अंगूठे और अंगुलियोंके

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बीच पकड़कर ऊपर उठायें। छिलके सहित अखरोटको अंगूठे और अंगुलियोंके बीच रखकर तोड़ें। ये सभी कार्य बायें-दायें दोनों ही हाथोंसे करना चाहिए, बल्कि बायें हाथसे अधिक, ताकि दोनोंको समान शक्तिशाली बनाया जा सके।

इन सब अंगोंके विकासके साथ-साथ अंगुलियों और अंगूठोंका भी विकास होना चाहिए। उनके लिए चित्रमें दिखायी गयी विशेष कसरतें करनी चाहिए। इन सबके विकासका एक अच्छा तरीका यह है कि सबसे हाथ मिलाया जाय और हाथ मिलानेके हर अवसरका उपयोग किया जाय और भी अच्छा तब होगा जब आपके मित्रकी पकड़ आपसे अधिक शक्तिशाली हो ताकि आप अपनी भरपूर शक्तिसे हाथ मिला सकें। बारी-बारीसे दोनों हाथोंसे हाथ मिलायें। पहले एक हाथसे पकड़ें, यह पकड़ एक मिनटतक रखें, धीरे-धीरे बढ़ाकर पकड़का समय दो मिनट कर दें। जब एक हाथ थक जाय तब दूसरे हाथसे हाथ मिलायें।

दिन-प्रति-दिनके कार्योंमें भी बहुत-से कार्य ऐसे होते हैं जिनमें यदि खयाल रखा जाय तो कलाई, अंगुलियां आदिकी बड़ी अच्छी कसरत हो सकती है। जैसे डिब्बे, बोतल आदिके ढक्कन खोलना। सायकिल-मोटर आदि चलानेमें हैंडिल पकड़ना और यात्रा आदिमें सामान ढोना। झोला आदि ढोते समय यह भी किया जा सकता है कि हाथकी पकड़ इतनी ढीली कीजिए ताकि झोला गिरे नहीं, फिर हाथकी पकड़ मजबूत कर दीजिए। कुछ देरमें आप महसूस करेंगे कि हाथकी मांसपेशियां थक गयी हैं। इसी प्रकार दूसरे हाथसे भी करना चाहिए।

बहुतसे रद्दी कागज या कार्ड इकट्ठे करके उन्हें पूरी ताकतसे फाड़ें। यह दोनों हाथोंके लिए बड़ी अच्छी कसरत है। ज्यों-ज्यों ताकत बढ़ती जाय, कागजोंकी संख्या बढ़ाते जायं और कागजोंका आकार घटाते जायं।

भीगा तौलिया या धोती निचोड़ना भी एक अच्छी कसरत है। तौलियेको गोल लपेट लें। दोनों हथेलियोंको आमने-सामने रखकर तौलियेके दोनों सिरोंको कसकर पकड़ें। अब एक सिरेको सीधी तरफ और दूसरे सिरे-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

को उल्टी तरफ मरोड़ें। थोड़ी थकान आनेपर पहली बारसे उल्टी तरफ हाथोंसे पकड़कर तौलियेको निचोड़ें। इसके लिए वे सभी कसरतें भी उपयोगी हैं जो हाथोंपर पूरे शरीरका भार देकर की जाती हैं या किसी चीजको हाथोंसे पकड़कर की जाती हैं।

महिलाओंके लिए पियानो, हारमोनियम वजाना, टाइप करना तथा पुरुषोंके लिए तवला वजाना आदि कला और कार्य होनेके साथ-साथ हाथों-की अंगुलियोंका अच्छा व्यायाम भी है।

हां, तो फिर आजहीसे अपने हाथकी पकड़ को अधिक-से-अधिक शक्तिशाली बनानेमें लग जायं। इससे आप अपने व्यावहारिक जीवनको अधिक-से-अधिक सफल बनाते हुए अपने जीवनपर पकड़ प्राप्त कर सकेंगे अर्थात् आप सफलताको अपने प्रति अधिक-से अधिक आकर्षित कर सकेंगे।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: १२ :

चौड़ी छाती

छाती गले और उदरके बीचका भाग है। यह शरीरका सबसे महत्त्व-पूर्ण और आकर्षक अंग है। इसी भागमें हृदय और फुफ्फ़ुस स्थित हैं। छाती जितनी चौड़ी होती है उसी हिसाबसे हृदय और फुफ्फ़ुस बड़े और मजबूत होते हैं। मजबूत हृदय और मजबूत फुफ्फुसवाले व्यक्ति कर्मठ होते हैं और छोटे फुफ्फुस और कमजोर हृदयवाले व्यक्ति परिश्रमसे घबराते हैं और थोड़े ही परिश्रममें थक जाते हैं।

चौड़ी छाती पुरुषत्वका चिह्न है। यह व्यक्तित्वको भी आकर्षक बनाती है। आप किसी तुंदियलके बगलमें एक चौड़ी छातीवाले व्यक्तिको खड़ा कर दीजिए, मेरी बात आपकी समझमें बड़ी आसानीसे आ जायगी। धार्मिक ग्रंथों और उपनिषदोंमें जहां देवताओं और योद्धाओंका वर्णन आया है, गणेशजीको छोड़कर सभी चौड़ी छातीवाले बताये गये हैं। रोम और ग्रीसमें जितनी भी मूर्तियां मिली हैं, सभीमें शरीर-सौष्ठवकी ओर विशेष ध्यान दिया गया है और उनके आकर्षणका केंद्र-बिंदु छाती ही है।

अधिकांश व्यक्तियोंकी लालसा रहती है कि उनकी छाती चौड़ी हो, यदि आपकी भी यह लालसा है तो क्यों न आजहीसे छातीको चौड़ी बनानेके कार्यक्रममें लग जायं। यह कार्यक्रम शुरू करनेके पहले छातीको नाप लें, लेकिन कलसे ही उसे बढ़ी देखनेकी आशामें रोज नापने न लग जायें; क्योंकि कसरतोंका पहला प्रभाव मांसपेशियोंका बढ़ना नहीं होता, बल्कि उनका संकोच होता है। संकोचसे कोषाणु रक्तको अपने अंदरसे बाहर निकाल देते हैं, पर जब संकोच समाप्त होता है, कोषाणु फैलते हैं और उनमें रक्त भर जाता है। यह क्रिया बार-बार होनेसे कोषाणु बढ़ जाते हैं और

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

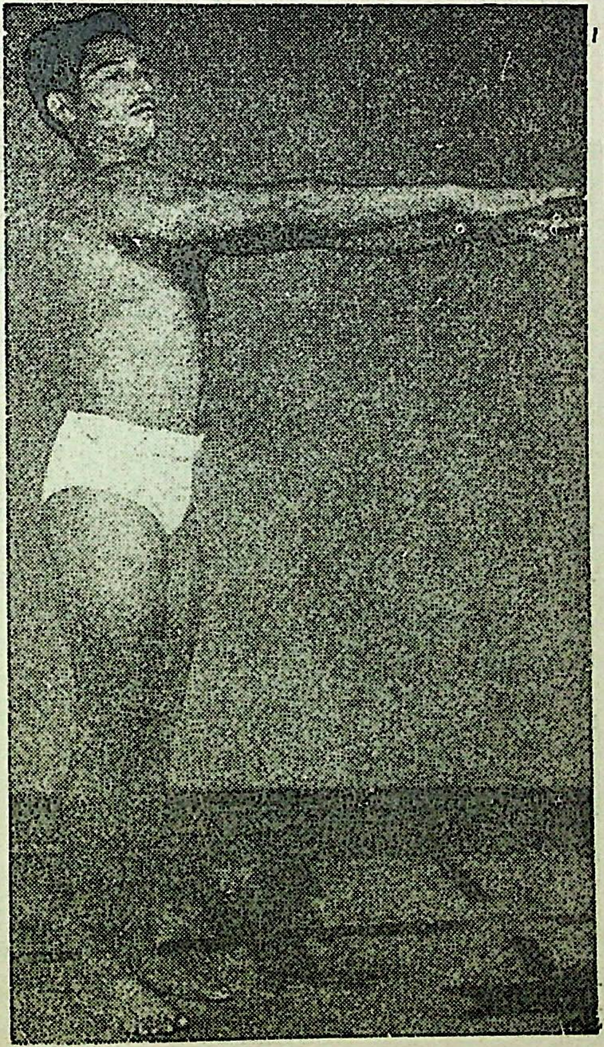
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मांसपेशियां बड़ी और मजबूत होती जाती हैं। इस प्रकार कसरत करनेके प्रारंभमें छाती एक आध इंच घट सकती है; पर यदि कसरत करते रहें तो आप चार-छह महीनेके अंदर देखेंगे कि छाती एक-दो इंच बढ़ गयी है। आप इस बढ़ोत्तरीको थोड़ा तो नहीं समझते ? निराश तो नहीं हो रहे हैं ? और कसरतका कार्यक्रम शुरू करना ही तो स्थगित नहीं कर रहे हैं ? पर आप जान लें कि, किसीको भी छाती, जिसे आप आकर्षक समझते हैं, न ईश्वर-प्रदत्त है, न महीने-दो-महीनेकी कमाई है। बढ़िया छाती वर्षों कसरत करनेसे ही बनती है।

विकसित छातीका केवल इतना ही अर्थ नहीं कि, छातीकी मांस-पेशियां ही बड़ी और बढ़ी हुई हैं; बल्कि उसकी गहराई बढ़ गयी है। गहरी छातीका मूल्य स्वतः स्पष्ट है; क्योंकि गहरी छातीमें ही फुफ्फुस और हृदय अपने कार्यके लिए पूरी जगह पा सकते हैं और अपना कार्य भलीभांति कर सकते हैं ? मजबूत हृदय और मजबूत फेफड़े प्राणशक्ति और सजीवताके परिचायक हैं इसलिए इनको अधिक-से-अधिक स्थान मिलना चाहिए ताकि ये अधिक-से-अधिक बड़े हो सकें और मजबूत बन सकें। छातीकी कसरतों-से छाती तो बनती ही है, कसरतोंके कारण हृदय और फुफ्फुसको भी अधिक कार्य करना पड़ता है जिसके कारण यह स्वतः मजबूत बनते हैं। छाती और पीठकी ऊपरी भागकी कसरतोंका प्रभाव हृदयपर खास तौरसे पड़ता है; क्योंकि इन कसरतोंका असर सीधा रीढ़की उन नाड़ियोंपर पड़ता है जिनके अनुशासनमें हृदय रहता है। विशेषतः वे छातीकी कसरतें, जिनसे छातीकी पसलियां ऊपरको उठती हैं, फेफड़ोंके विकासमें सहायक होती हैं। विकसित फेफड़े और हृदय छातीके विकासमें सहायक होते हैं; अतः जहां कसरतें छातीको विकसितकर फेफड़ों और हृदयको विकसित करती हैं वहां विकसित फेफड़े और हृदय अपनी पुष्टता और वृद्धिके कारण छातीको विकसित करते हैं। इस प्रकार ये अंग और छाती एक दूसरेके विकासमें सहायक होते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

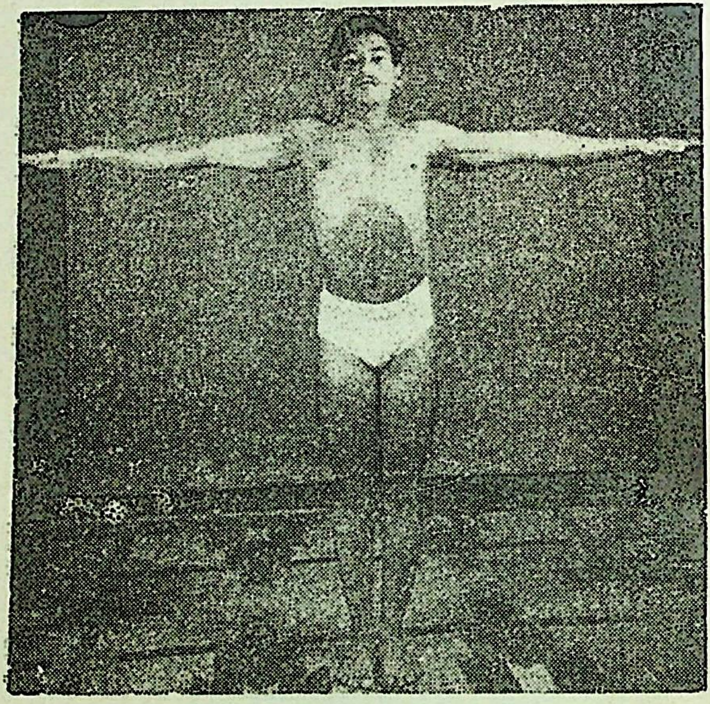


अ

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चौड़ी छाती और व्यक्तित्वका संबंध मैं पहले ही बता आया हूं। कोई भी व्यक्ति चौड़ी छातीवालेकी प्रशंसा किये विना अपनेको रोक नहीं पाता। चौड़ी छाती और सुडौल पेटवाले व्यक्तिको प्रत्येक स्थानपर

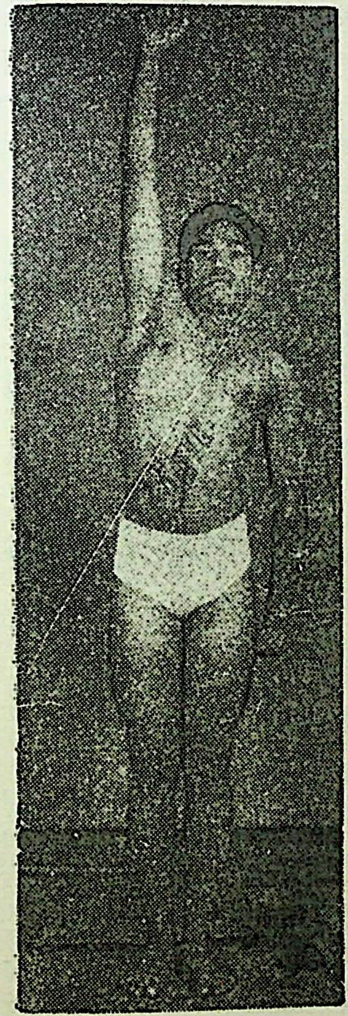


ब

कसरत नं० १—दोनों एड़ियां मिलाकर सीधे तनकर खड़े हों। छातीको ऊंचा रखें। सामने देखें। हाथोंको बगलमें रखें। दोनों हाथोंको सामने एक सीधमें रखें फिर चित्र (ब) की तरह दोनों हाथोंको फैलाते हुए तेजीसे पीछे लाएं और अंतमें हाथोंको दो-तीन झटके दें। इस कसरतको दससे पंद्रह बारतक करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

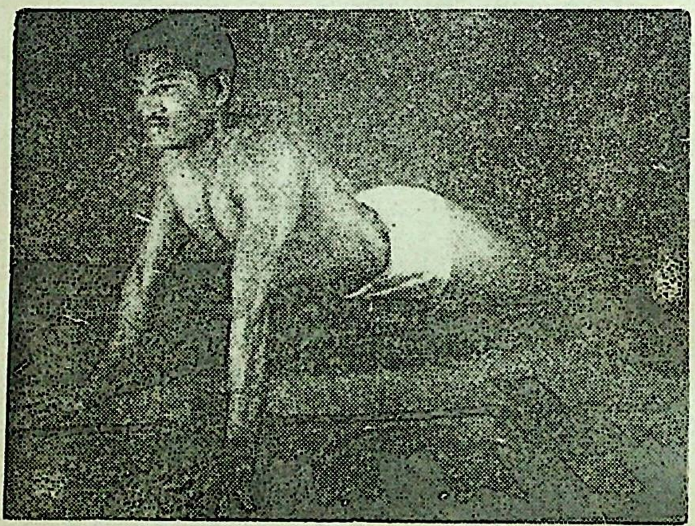


कसरत नं० २—कसरत नं० १ की तरह खड़े हों। दोनों हाथोंकी मुट्ठियां कस-कर बांधें और हाथोंको तान-कर रखें। एक हाथको सामनेसे उठाते हुए सिरके ऊपर ले जायं और जितना पीछे ले जा सकें ले जायं। फिर इस हाथको नीचे लाएं और दूसरे हाथको ऊपर ले जायं। इस प्रकार दोनों हाथोंसे बारी-बारी करें। इस कसरतको दससे पंद्रह बारतक करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आदरकी दृष्टिसे देखा जाता है जब कि छोटी छाती और बड़े पेटवाला व्यक्ति हर जगह मजाकका विषय बनता है। दूसरी ओर वही चौड़ी छातीवाला व्यक्ति यदि लापरवाहीसे अपना शरीर बढ़ने दे और उसका पेट काफी बड़ा हो जाय तब भी इसके ऊपर चौड़ी छाती हमेशा एक आदरका विषय बनी रहेगी। चौड़ी छातीवाला व्यक्ति या स्त्री साधारण पोशाकमें भी छोटी छातीवाले व्यक्तिसे, चाहे उसने अच्छे-से-अच्छे दर्जीसे सिले कपड़े



कसरत नं० ३—चित्रमें दिखायी गयी स्थितिमें अपने शरीरको लाएं। फिर पीठको इतना मोड़ें कि नितंबोंके सामनेका भाग जमीनसे छू जाय। हाथ जरा भी मुड़ने न पाए। अब पूर्व स्थितिमें आ जायं। इस कसरतको पांचसे दस बारतक करें।

क्यों न पहन रक्खें हों, कहीं अच्छा लगता है। बुद्धिमान् व्यक्ति कई अंगोंके अविकसित होनेकी कुरूपताको छिपा सकता है; लेकिन स्त्री हो या पुरुष जिनके पास चौड़ी छाती और प्राणशक्ति है वे उस बुद्धिमान्से हमेशा श्रेष्ठ

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जंचते हैं। प्रत्येक किशोर और किशोरी जिनकी छाती अच्छी नहीं है, उनको चाहिए कि वे जल्द-से-जल्द छातीकी कसरत करना शुरू कर दें; क्योंकि यौवन-कालमें प्रौढ़ताके पहले ही छातीकी हड्डियोंमें अधिक-से-अधिक परिवर्तन लाया जा सकता है।

छातीके विकासके लिए की जानेवाली प्रत्येक कसरतको धीरे-धीरे करना चाहिए और कसरतकी प्रत्येक गतिको जहांतक बन सके पूरी तौरसे करना चाहिए। इन कसरतोंको करनेमें जितना ही रोधक-प्रतिरोधक

कसरत नं० ४——चित्रमें दिखायी गयी स्थितिमें अपने शरीरको लाएं। अब पूरे शरीरको ऊपर उठाएं और कसरत नं० ३ की स्थितिमें आ जायं फिर पूर्व स्थितिमें आ जायं। इस कसरतको पांचसे दस बारतक करें।

शक्तिका प्रयोग किया जायगा और कठोरतासे किया जायगा, छातीके विकासमें ये उतना ही मददगार होंगी। छातीकी मांसपेशियोंकी भिन्न-भिन्न स्थिति है। जबतक सभी मांसपेशियोंकी कसरत नहीं होगी, छातीका पूर्ण विकास नहीं होगा, इसलिए हाथोंको ऊपर-नीचे, दायें-बायें, आगे-पीछे ले जाना चाहिए फिर हाथोंको चारों ओर घुमाना चाहिए। छातीके लिए एक अच्छी कसरत यह भी है कि एक भारी वस्तुको ढकेला जाय और इतनी दृढ़तासे ढकेला जाय जितनी दृढ़तासे सामानसे लदे ठेलेको ठेलेवाले ढकेलते हैं। छातीकी अन्य मांसपेशियोंके विकासके लिए हाथको सीधा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रखकर कंधोंको अधिक-से-अधिक आगेकी ओर लानेकी और फिर अधिक-से-अधिक पीछेकी ओर ले जानेकी कोशिश करनी चाहिए। छातीकी पसलियोंके बीच जो मांसपेशियां हैं, उनके विकासके लिए गहरी सांस अंदर लेना और बाहर निकालना चाहिए। छातीकी बगलसे मांसपेशियोंके विकासके लिए शरीरको दायें-बायें, आगे-पीछे मोड़ना चाहिए। जो लोग छातीका विकास करना चाहते हैं उनको छातीकी बनावट समझ लेना चाहिए तब स्वयं ही समझमें आ जायगा कि किस मांसपेशीको कितना महत्त्व दिया जाय और उक्त मांसपेशीके विकासके लिए कौन-सी कसरत कितनी देर की जाय।

छातीकी मांसपेशियोंके विकासके लिए सभी खेल-कूद उत्तम हैं। विशेष रूपसे वे उपयोगी हैं जिनमें कुछ पकड़ा और फेंका जाता है। गेंदके खेलमें, गेंद फेंकते समय छातीकी मांसपेशियोंका व्यायाम होता है, इसलिए सभी गेंदके ऐसे खेल छातीके लिए बड़े ही अच्छे हैं। घूंसेबाजी, नाव चलाना, तैरना, वजन फेंकना, वजन उठाना आदि कसरतें भी छातीके विकासके लिए बड़ी ही अच्छी हैं। इसका मतलब यह नहीं कि छातीके विकासके लिए विशेष कसरतें करना बेकार है। यदि सुडौल, लंबी, चौड़ी छातीका निर्माण शीघ्र करना है तो यह कार्य छातीकी विशेष कसरतोंके द्वारा ही संपन्न हो सकता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: १३ :

पेटकी कसरतें

क्या आपने कभी सोचा है कि आपके शरीरके किस अंगकी कसरत कम-से-कम होती है। थोड़ा सोचनेपर यही निष्कर्ष निकलता है कि यह उदर है। हां, शायद परिश्रमका ऐसा कोई कार्य भी नहीं जिससे उदरकी सभी मांसपेशियोंपर श्रम पड़ सके। व्यापारी, दफ्तरमें कार्य करनेवाले बाबू, साधारण मजदूरके शरीरको गौरसे देखें तो मालूम होगा कि उन सबके उदरका उतना विकास नहीं हो पाया है जितना शेष शरीरका। अधिकतर कार्योंमें शरीरके प्रत्येक अंगका किसी-न-किसी रूपमें उपयोग होता रहता है; लेकिन उदर तो एक धुरीकी तरह है जिसके चारों ओर ये कार्य होते हैं।

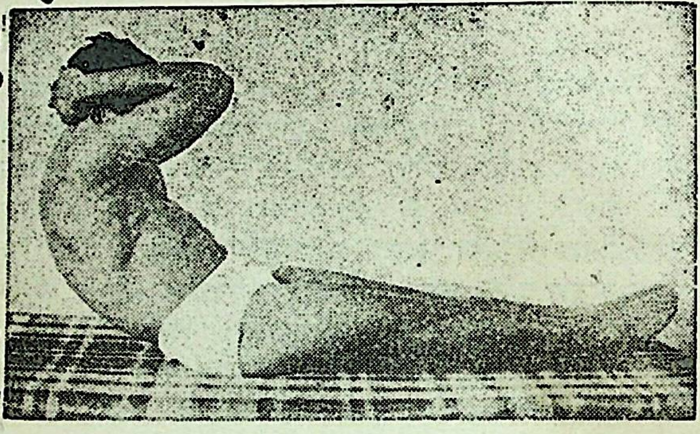
प्रायः देखनेमें आता है कि जो सुंदर शरीरके निर्माणमें व्यस्त हैं, वे भी उदर ओर पीठको भूल जाते हैं। इस भूलके कारण वे अपने शरीरका सर्वांग सुंदर निर्माण नहीं कर पाते। उदरकी मांसपेशियोंको मजबूत होना ही चाहिए; क्योंकि ये अन्य मांसपेशियोंके कार्यमें मददगार होती हैं। साथ ही इन मांसपेशियोंके लिए उपयोगी कसरतोंका असर उदरके अवयवोंपर अच्छा होता है।

उदरकी मांसपेशियोंका प्रधान कार्य आमाशय, आंतों और वस्तिदेशके अवयवोंको अपने निश्चित स्थानपर सुरक्षित रखना है। यही मांसपेशियां जब कमजोर होती हैं तो आमाशय और आंतोंमें पड़े भोजनके बोझके कारण बाहरकी ओर लटक जाती हैं। आमाशय और आंतोंके लटक जानेके कारण भोजनके आमाशयसे छोटी आंत, छोटी आंतसे बड़ी आंत और बड़ी आंतसे बाहर निकलनेकी राहमें रुकावट पैदा होती है। लटके

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हुए अवयवोंके दबावसे नाड़ीमंडल और रक्त-संचालनमें विघ्न उत्पन्न हो जाता है और वस्तिस्थानके अवयवोंको नीचेकी ओर ढकेलती हैं और व्रघ्नद्वारोंको फैला देती हैं। इन व्रघ्नद्वारोंके बढ़ जानेके कारण अंत्र-वृद्धि



पीठके बल लेट जायं। दोनों हाथोंको सिरके पीछे बांध लें। पैरोंको जमीनसे लगा रहने दें और सीधे रखें, केवल ऊपरी धड़को उठाएं। अब पहली अवस्थामें आ जायं। थोड़ा आराम करें। इस प्रकार पांचसे बीस बारतक करें।

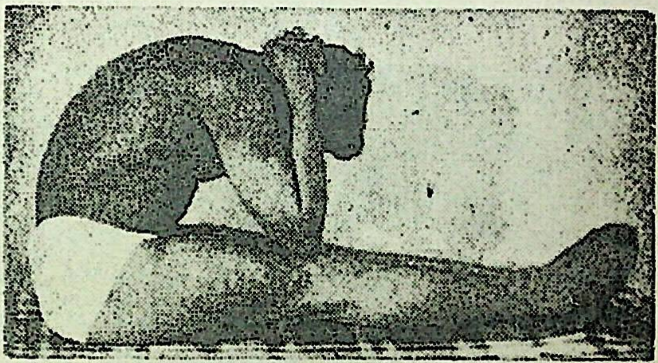
इस कसरतके बारेमें जानने योग्य यह है कि धड़ उठाते समय उसकी मांसपेशियोंपर अधिक जोर डालनेमें हाथकी स्थितिका बहुत हाथ रहता है। धड़को उठानेके लिए, हाथोंको ऊपर, सीधे तानकर रखें और धड़को उठानेके साथ-साथ हाथोंको सामनेकी ओर ले जायं। दूसरा आसान तरीका यह है कि यह कसरत, हाथोंको उदरपर या नितंबपर रखकर भी की जाय। जब शरीर अधिक शक्तिशाली हो जाय तब दोनों हाथोंको सीनेपर बांधकर यह कसरत करें और यह तरीका भी आसान हो जाने-पर दोनों हाथोंको सिरके पीछे बांधकर यह कसरत किया करें। धड़को उठाना, उस समय बहुत कठिन हो जाता है जब कि हाथोंको सिरके पीछे बांधकर रखा जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(हार्निया) आंतोंका बाहर आना आदि बीमारियोंकी उत्पत्तिका कारण बनती हैं। ये बीमारियां इस बातकी सूचक हैं कि हम उदरकी मांसपेशियोंकी बहुत अधिक उपेक्षा करते हैं।

उदरकी मांसपेशियां इस तरतीबसे सजी हुई हैं कि ये उदरके प्रत्येक भागको पूरा-पूरा सहारा देती हैं और उदरको एक पूर्ण विकसित अंगका



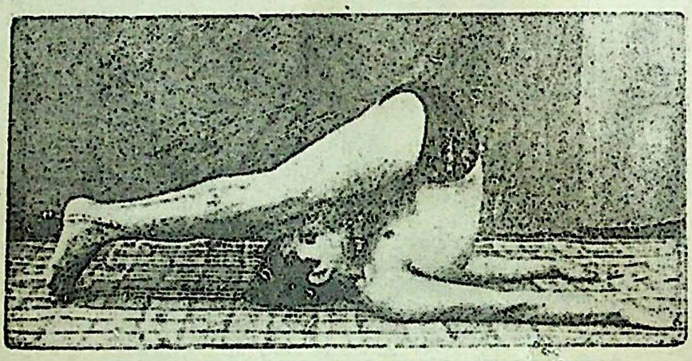
पहली कसरतकी अवस्थामें ऊपरी धड़को धीरे-धीरे उठाएं और दोनों कुहनियोंको दोनों घुटनोंपर टेक दें। अब पहली अवस्थामें आ जायं। इस प्रकार पांचसे बीस बारतक करें।

रूप देती हैं। पूर्ण विकसित मांसपेशियोंसे निर्मित उदरमें पौरुषताकी झलक मिलती है और यही मांसपेशियां स्त्रीके उदरको सुंदर गोल आकर्षक रूप देती हैं। जिनके उदरकी मांसपेशियां पतली होती हैं उनका उदर सपाट मालूम होता है और दूसरी मांसपेशियां इतनी मोटी होती हैं कि उदरकी सुडौलता ही समाप्त हो जाती है। कुछमें ये मांसपेशियां न भद्दी तरहसे मोटी ही होती हैं और न अविकसित पतली, पर वे इतनी शिथिल होती हैं कि वे आगेकी ओर कमरके पास लटक पड़ती हैं और छाती तथा पेटके बीच एक गड्ढा-सा बना दिखाई देता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यदि आप कमरको विकसित करना चाहते हैं और पेटको अपनी जगह-पर अंदर देखना चाहते हैं और छातीको पेटसे शर्माने नहीं देना चाहते तो इस अध्यायमें बताये व्यायाम नित्य दस मिनट कीजिए। विश्वास मानिए तीन महीनेके अंदर आपके मित्र, आपके सुडौलपनेका रहस्य आपसे पूछने लगेंगे और दर्जीसे बराबर पेंटकी कमर बढ़वानेकी तकलीफसे आप बच जायंगे।



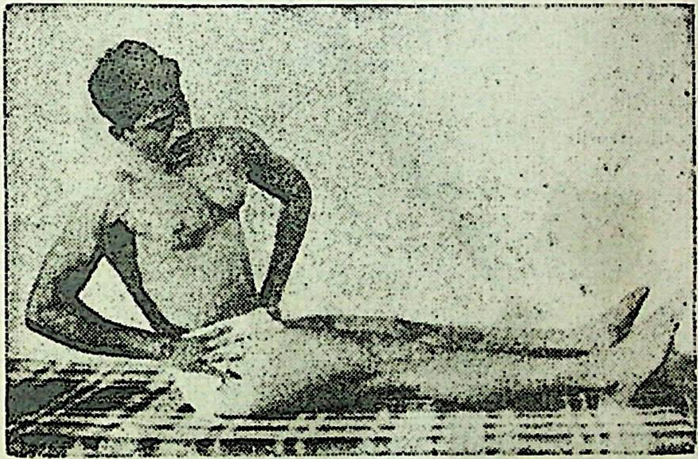
पीठके बल लेट जायं। हाथोंको सीधा जमीनपर रखें। पैरोंको सीधा रखें और अंगूठोंको तानकर रखें। दोनों पैरको धीरे-धीरे उठाएं और धीरे-धीरे पीछे ले जाकर पैरके अंगूठोंको जमीनसे छुआ दें। अब पहली अवस्थामें आ जायं, थोड़ा आराम करें। इस प्रकार पांचसे बीस बारतक करें।

उदरकी मांसपेशियोंकी स्थिति विभिन्न प्रकारकी होनेके कारण यह आवश्यक हो जाता है कि प्रत्येक मांसपेशीमें हरकत पैदा करनेके लिए विभिन्न प्रकारकी कसरतें की जायं। उठने और बैठनेवाली कसरतें सिर्फ दो खंभवत मांसपेशियोंमें ही हरकत पैदा कर पाती हैं। दूसरी मांसपेशियों-पर इनका कम ही प्रभाव पड़ता है। यदि केवल उठने और बैठनेवाली ही

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कसरतें की जायं तो उदर उतना सुडौल और मजबूत नहीं हो पायेगा जितना कि होना चाहिए। उदरके पूर्ण निर्माणके लिए पीठकी मांसपेशियों, रीढ़ और पैरके बीचकी मांसपेशियोंपर पूर्ण ध्यान देना चाहिए। सच तो यह है कि शरीरके किसी एक अंगको सुंदर और मजबूत बनानेके लिए शरीरके



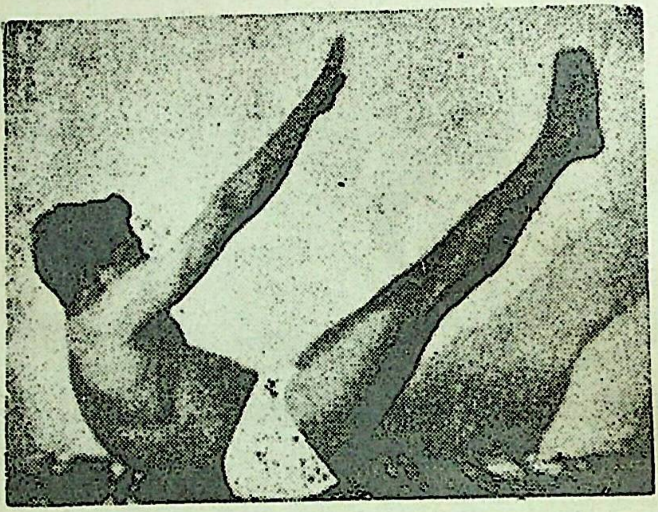
पैर फैलाकर बैठें। हाथोंको कमरपर रखें। ऊपरी धड़को बायीं ओर, फिर दाहिनी ओर मोड़ें। फिर अधिक-से-अधिक पीछेकी ओर झुककर धड़को दायें-बायें घुमाएं। अब पहली अवस्थामें आ जायं। इस प्रकार पांचसे बीस बारतक करें।

सभी अंगोंको सुंदर और मजबूत बनाना चाहिए। यहां केवल पेटको सुंदर और सुदृढ़ बनानेके लिए कसरतें बतायी जा रही हैं। जब आप ये सभी कसरतें एक समतल स्थानपर आसानीसे करने लग जायं तब इन कसरतोंको अधिक कठिन बनानेके लिए एक ढालू तखतपर जिसका सिर पैरकी ओरसे एक फुट नीचा हो करने लग जायं। आरंभ में सिरकी निचाई छह इंच भी रखी जा सकती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बहुत कम खेल-कूद ऐसे हैं जो कि उदरकी मांसपेशियोंके लिए विशेष उपयोगी हों। खेल खेलनेवालोंको भी उदरकी मांसपेशियोंके लिए विशेष कसरतें करनी चाहिए। तैरना, कुश्ती लड़ना और नाव चलानेसे भी उदरकी मांसपेशियोंपर प्रभाव पड़ता है। इसमें कूदना भी सम्मिलित



पीठके बल लेट जायं। हाथोंको पीछे ले जाकर सीधा जमीन पर रखें। पैरोंको सीधा रखें। हाथों, धड़ और पैरोंको क्रमशः उठाएं। हाथों और पैरोंको जरा भी मोड़ें नहीं। हाथोंकी अंगुलियोंसे पैरके अंगूठोंको छूनेकी कोशिश करें। पहली अवस्थामें आ जायं। आराम करें। इस प्रकार पांचसे बीस बारतक करें।

किया जा सकता है। व्यायामशालामें पैरललबार, सिंगिलबार, रिंग आदि-पर की जानेवाली प्रायः सभी कसरतें उदरकी मांसपेशियोंके लिए उपयोगी हैं। इस लेखके साथ चित्रित कसरतें पेटको सुंदर और उसकी मांस-पेशियोंको सुदृढ़ बनानेके लिए उपयोगी हैं ही। ये अग्निमंदता, वायु-विकार, हार्नियाके लिए भी समानरूपसे उपयोगी हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: १४ :

उदर-प्रदेशके लिए कुछ सुगम व्यायाम

यदि कोई पुरुष अथवा नारी शक्तिका संचय करना चाहती है और चाहती है कि शक्तिके साथ उसका शारीरिक स्वास्थ्य सदैव अक्षत रहे तो इसके लिए सबसे सीधा और सुगम उपाय क्या है ?

यह प्रश्न मैंने एक क्रीड़ा-प्रतियोगितामें इकट्ठे हुए ६३ स्वास्थ्य-शिक्षकों और खिलाड़ियोंसे पूछा। उत्तर जो मुझे सुननेको मिले वे चमत्कारपूर्ण थे। किसीने कहा कि इसके लिए कोई पाव मील पीछेकी तरफ चलना चाहिए तो किसीने कहा कि सामनेकी ओर पांच मील चलना स्वास्थ्यके लिए सर्वोत्तम है।

सच बात यह है कि मैं इनमेंसे किसी भी उत्तरसे संतुष्ट नहीं हुआ। मैं जानना चाहता था, कि शरीरका वह कौन-सा अंग है जिसका स्वास्थ्य हमारे स्वास्थ्य और शक्तिका केंद्र है। यदि शरीरके इस अंगका पता लग जाय तो उसके व्यायामद्वारा सारे शरीरका स्वास्थ्य और शक्ति अक्षुण्ण बनायी जा सकती है।

दूसरे दिन मैंने यही विषय एक बिलकुल अलग ढंगसे उपस्थित किया। मैंने खिलाड़ियोंसे पूछा कि सबसे पहले थकान उन्हें किस अंगमें महसूस होती है और उन्हें सबसे ज्यादा थकानका अनुभव कहां होता है ?

आप समझ गये होंगे कि मेरी पहले और दूसरे दिनकी जिज्ञासाका लक्ष्य क्या था ? मैं जानना चाहता था कि शरीरके किस भागमें सबसे पहले और सबसे ज्यादा थकान आती है ? और इस भागको मजबूत बनानेका क्या उपाय है ?

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उन २४ खिलाड़ियोंमेंसे सभीकी उम्र प्रायः १७ से ३१ सालके भीतर थी। उन खिलाड़ियोंमेंसे कोई तैराक था, तो कोई दौड़ाक, कोई पहलवान था, तो कोई हाकी, फुटवाल खेलनेवाला। सबने थोड़ा सोच-विचारकर उत्तर दिया। इस बार सभीका उत्तर शत-प्रतिशत मिलता-जुलता था। इन सभी २४ खिलाड़ियोंने मुझको बतलाया कि सबसे ज्यादा कमजोरीका अनुभव उन्हें उदर-प्रदेशमें होता है और थकानका अनुभव होनेपर लगता है जैसे उनके उदर-प्रदेशमें कोई ताकत ही बाकी नहीं बची है। एक खिलाड़ीने कहा कि खूब थक जानेपर भी मैं भले ही हाथ या पैर चला लूं; किंतु मेरा पेटवाला हिस्सा जवाब दे देता है।

इन खिलाड़ियोंके उत्तरमें शक्ति और स्वास्थ्यका चिर-प्रचलित रहस्य छिपा हुआ है। शारीरिक स्वास्थ्यके आचार्य इस रहस्यको जानते हैं। जापानियोंकी जी-जीत्सुसंबंधी शिक्षाओंमें बताया गया है कि उदरके स्वास्थ्य और शक्तिपर हमारे संपूर्ण शरीरके स्वास्थ्य और शक्तिका उत्तरदायित्व रहता है। हिंदीमें एक कहावत प्रचलित है—"भरी जवानी मंझा ढीला।" इस कहावतमें 'मंझा' शब्द शरीरके मध्य भागके लिए ही आया है।

जब आदमी हाथोंका व्यायाम करता है तो शरीरके अन्य अंगोंका व्यायाम नहीं हो पाता। बाहुसंबंधी व्यायामोंसे उसकी बाहुएं भले ही सशक्त, सुंदर और सुडौल हो जायं; किंतु वह उस आदमीके समान बलवान् नहीं हो सकता जो खेल-कूदद्वारा अपने मध्यभागको सशक्त और कार्यक्षम बनाता है। यदि हम ऐसे दो व्यक्तियोंकी प्रतिद्वंद्विता कराएं जिनमेंसे एक जिमनेशियमके व्यायामोंद्वारा सुडौल बाहों और जंघाओंका स्वामी है और दूसरा जो हल जोतने या लकड़ी चीरनेके कारण मजबूत उदर भागका, तो दूसरी कोटिका आदमी ही श्रेष्ठ साबित होगा।

उदरभागकी मजबूती सारे शरीरकी मजबूती कैसे बन जाती है, यह समझना कोई कठिन बात नहीं है। चाहे हम खड़े हों अथवा बैठे, बिना

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

मध्यभागकी मांसपेशियोंको हिलाए शरीरको नहीं हिला सकते। जब हम चलते हैं तो वे हमारे शरीरको सीधा रखती हैं, उसे संतुलित बनाती हैं और धड़की प्रत्येक गतिविधिका संचालन करती हैं। हम जब हाथ भी उठाते हैं तो उदरभागकी मांसपेशियोंपर कुछ-न-कुछ प्रभाव पड़ता ही है। जब हम कोई कड़ा काम करते हैं जैसे कोई भारी चीज उठाना या पहाड़-चढ़ना तो पेटकी मांसपेशियोंका व्यायाम भी काफी जोरदार होता है।

तो यह तय है कि उदरभागकी मांस-पेशियोंकी शक्तिसे ही हमारे सारे कार्यव्यापारोंका संपादन होता है। ऐसी स्थितिमें उदरभागकी मांसपेशियों-को सशक्त बनाना हमारा कर्त्तव्य है। इस कर्त्तव्यको पूरा करनेके लिए हमें क्या करना चाहिए?

हमें इन मांसपेशियोंसे संबद्ध व्यायाम करने चाहिए।

इन व्यायामोंको नित्यप्रति करना चाहिए। शुरूमें इन्हें धीरे-धीरे करना चाहिए। यदि आप मात्राका ध्यान नहीं रखेंगे तो मांसपेशियां दुखने लगेंगी और आपका सारा शरीर दुखने लगेगा। प्रारंभमें प्रत्येक व्यायाम दो-से-पांच बारतक कीजिए। प्रति सप्ताह दो बार बढ़ाते जाइए। ये व्यायाम १२ बारसे अधिक नहीं करने चाहिए।

नीचे ये व्यायाम दिये जा रहे हैं इनमेंसे पहला बहुत अधिक महत्त्व-पूर्ण है यह जितना सरल है उतना ही उपयोगी। इस व्यायामके २ भाग हैं—(१) आंतरिक मालिश, इसके आविष्कारका श्रेय अमेरिकाके प्रसिद्ध मल्ल-विशारद फार्मरबंसको है। इसके करनेका तरीका यह है—

व्यायाम क्रम १—खड़े हो जाइए। हांथ बगलमें रहें, मुट्ठियां बंधी रहें। इतनी गहरी सांस लीजिए कि फेफड़े पूरी तरह भर जायं। अब सांसको और नीचे ढकेलिए कि वह निचले फेफड़ोंतक पहुंच जाय। पेड़ूको कड़ा रखिए, बहुत कड़ा। सौ बातकी एक बात यह है कि सांसको नीचे, और नीचे, और भी नीचे ठेलिए और जबतक सांस अंदर है तबतक पेड़ूको कड़ा, और कड़ा, और भी कड़ा रखिए। आपको तुरंत लाभ ज्ञात होगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

शरीरकी सारी मांसपेशियां कड़ी हो जायेंगी। आपको लगेगा जैसे आप किसी अदृश्य शत्रुका मुकावला कर रहे हों। जब सांसका और अधिक देरतक अंदर रखना कठिन हो जाय तो धीरे-धीरे नाकके द्वारा सांस वाहर निकाल दीजिए। थोड़ी देर आराम करनेके बाद फिरसे यह क्रिया दुहराइए।

आंतरिक मालिशका यह प्रथम सोपान है। दूसरा सोपान ज्यादा मजेदार है। पहले जैसी स्थितिमें खड़े होकर पहले-जैसी क्रिया इसमें भी करनी होती है; किंतु इसमें पेटकी मांसपेशियोंको बारी-बारीसे अंदर और बाहर ले जाना होता है। योग आसनोंको जाननेवाले इस क्रियाको जानते हैं। योगके किसी पुस्तकमें इसका पूरा ब्यौरा मिल सकता है।

व्यायाम-क्रम २—जमीनपर चित्त लेट जाइए। हाथ बगलमें रहें। पैरोंको बिना मोड़े हुए धड़को कमरके पाससे मोड़ते हुए बैठिए, फिर लेटिए, फिर बैठिए। थोड़ा अभ्यास हो जानेपर हथेलियोंको एक दूसरेसे फंसाकर सिरके नीचे रखिए। इस व्यायामसे उदरभागके ऊपरी हिस्सेको बल मिलता है। निचले भागको लाभ पहुंचानेके लिए पीठके बल लेट जाइए। पहले पैरोंको बारी-बारीसे उठाइए फिर एक साथ। जब आप ये दोनों व्यायाम अच्छी तरह करने लगें तो पेटकी मांसपेशियोंको कड़ा करनेके उपरांत उन्हें मुट्ठियोंसे मारिए पहले धीरे-धीरे फिर जोरसे।

इन मांसपेशियोंसे शरीरका मध्य भाग मजबूत होता है। पेटके आसपासकी चर्बी छंटती है और सारे शरीरमें एक अनिर्वचनीय स्फूर्तिका संचार होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: १५ :

पीठको सुदृढ़ बनानेवाली कसरतें

कसरतकी दृष्टिसे उदर और पीठ शरीरके दो विशिष्ट अंग हैं। इनकी निजी विशेषताओंको दृष्टिमें रखते हुए यह निश्चय करना कठिन है कि किसका महत्त्व अधिक है, अतः अच्छा यही है कि दोनोंको समान महत्त्व देते हुए दोनोंका समान विकास किया जाय। हमारे शरीरकी यह विशेषता है कि बहुत-सी कसरतें जो एक भागकी मांसपेशियोंमें संकोच उत्पन्न करती हैं वेही अन्य भागोंकी मांसपेशियोंमें भी थोड़ा-बहुत संकोच पैदा करती हैं। इस प्रकार जब एक भागकी कसरत की जाती है तो थोड़ी-बहुत कसरत दूसरे भागकी स्वयं हो जाती है, फिर भी अच्छा यही है कि दोनोंको समान प्रधानता देते हुए दोनोंकी अलग-अलग कसरतें की जायं।

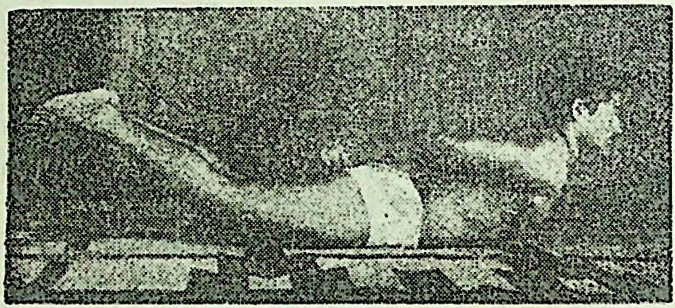
सुपुष्ट पीठकी कल्पना करते समय यह ख्यालमें आता है कि पीठके ठीक बीचमें रीढ़ स्थित है जो पीठकी मजबूतीमें अपना स्वतंत्र महत्त्व रखती है और इसी रीढ़में सुषुम्ना नाड़ी स्थित है। सुषुम्नासे अन्य और अनेक नाड़ियां निकलकर शरीरके प्रत्येक भागको जाती हैं।

रीढ़ छोटी-छोटी कई हड्डियों से मिलकर बनी है। इन हड्डियोंको कशेरुक कहते हैं। ये कशेरुक उपास्थियों, बंधनों और मांसपेशियोंके द्वारा आपस में गुंथे हुए हैं और अपने निश्चित स्थानपर जमे हुए हैं। यदि इन बंधनों, उपास्थियों और मांसपेशियोंका समान और पूर्ण विकास न हो तो ये कशेरुक अपने निश्चित स्थानपर नहीं रहेंगे और यदि कोई कशेरुक जरा भी स्थानांतरित हुआ तो रीढ़की नाड़ियों और रक्तवाहिनियोंपर दबाव पड़ेगा, जिससे उसके कार्यमें बाधा पड़ेगी और जिन ग्रंथियों और अवयवोंको ये जाती हैं उनकी क्रियाशीलता अस्वाभाविक हो जायगी।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कसरतके अभाव में पीठकी मांसपेशियोंके कमजोर हो जानेके कारण रीढ़में वक्रता आ जाती है। यदि कशेरुक अपने स्थानसे न भी हटे तो भी



पेटके बल लेट जायं। दोनों हाथोंको पीछे नितंबपर ले जायं और एक दूसरेकी अंगुलियोंको आपसमें बांध लें। सिर, कंधों और पैरोंको जितना उठा सकें उठाएं और हाथोंको जोरसे नितंबपर दबाएं। आराम करें। इस कसरतको पांचसे बीस बारतक करें।

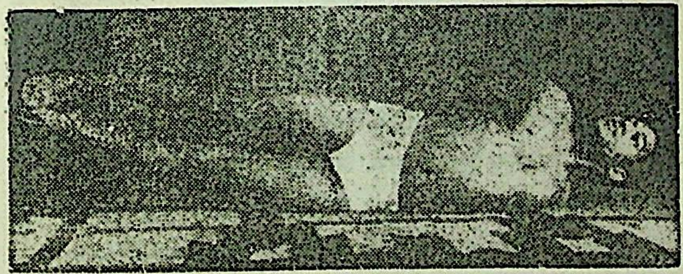
इस कसरतके बारेमें जानने योग्य यह है कि मुंहको नीचेकी ओर रखते हुए लेटकर, जब कसरत की जाती है तब हाथोंकी स्थितिसे उस कसरतमें कितना परिश्रम पड़ रहा है यह निर्णय किया जा सकता है। इस कसरतको करनेका सबसे आसान तरीका यह है कि हाथोंको पीठके पीछे बांध लिया जाय फिर या तो उसी स्थानपर रखा जाय या शरीरके उठनेके साथ हाथोंको नीचे रखा जाय। दूसरा आसान तरीका यह है कि हाथोंको सिरके पीछे बांधकर रखा जाय और सबसे कठिन तरीका यह है कि हाथोंको फैला-कर सिरकी सिधाईमें रखा जाय। शुरूमें केवल ऊपरी धड़को उठायें या केवल पैरोंको उठाएं और बादमें ऊपरी धड़ और पैर दोनोंको उठाएं। हाथोंको फैलाकर सिरकी सिधाईमें रखकर पैरको न उठाकर केवल ऊपरी धड़को उठाया जाय तब सम और मंद गतिसे करनेके लिए और झटकेसे बचनेके लिए पैरोंपर कोई भारी वस्तु रखनेकी आवश्यकता पड़ सकती है। इन सब क्रियाओंको करते समय यह अनुभव किया जा सकता है कि भिन्न-भिन्न क्रियाओंको करनेमें भिन्न-भिन्न मांसपेशियोंकी आवश्यकता पड़ रही है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

मांसपेशियों और बंधनोंके कमजोर होनेके कारण बंधनोंमें तनाव आ जायेगा जिससे उस विशेष स्थानपर खिचाव उत्पन्न हो जायगा जिसके कारण विपरीत मांसपेशियों और बंधनोंमें सिकुड़न पैदा हो जायगी। यह सिकुड़न रक्तसंचालन और नाड़ीसंवहन क्रिया, दोनोंमें ही व्यवधान उत्पन्न कर देती है। पीठकी मांसपेशियोंकी कसरतकी कमीके कारण रीढ़के रक्त-संचालनमें

संकरी टेबुल जिसके एक सिरेपर फीता लगा हो, इन कसरतोंके करनेके लिए सुविधाजनक होती है; क्योंकि ऊपरी धड़ उठानेके लिए पैर बांधे जा सकते हैं और पैर उठानेके लिए हाथ बांधे जा सकते हैं। जहांतक कि लाभका संबंध है वहां इस फीतेका कोई कार्य नहीं। इन कसरतोंसे एक और लाभ यह है कि इनका प्रभाव नितंबोंकी मांसपेशियोंपर भी होता है। साथ ही गर्दन और कंधोंकी कसरत पीठके लिए लाभदायक हैं। ज्यों-ज्यों व्यक्ति इन कसरतोंका अभ्यस्त होता जाता है, वह स्वयं भी पीठके लाभ संबंधी अन्य कसरत भी निकाल सकता है। कई तरहकी कसरत करते रहनेसे दिलचस्पी बनी रहती है, साथ ही मांसपेशियोंका सार्वभौम विकास होता है।



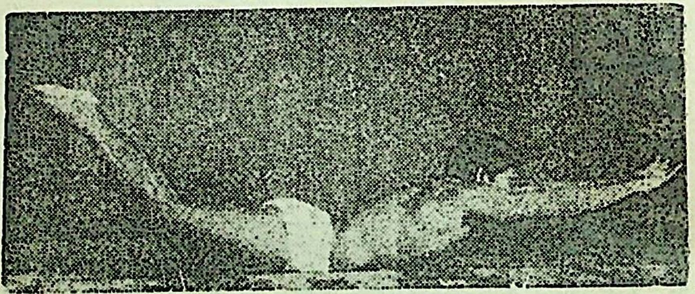
यह कसरत पहली कसरतकी तरह करें, फिर एक तरफ पूरे शरीरको घुमाएं, आराम करें। फिर उसी प्रकार दूसरी तरफ पूरे शरीरको घुमाएं। इस कसरतको पांचसे दस बारतक करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

भी कमी आ जाती है; क्योंकि विना कसरतके किसी भागका स्वतसंचालन स्वाभाविक रह ही नहीं सकता। यह सब देखते हुए हम इस निष्कर्षपर पहुंचते हैं कि किसी प्रकारकी पीठकी कमजोरी रीढ़के कार्यमें अस्वाभाविकता ला देती है और इसका प्रभाव सारे शरीरपर पड़ता है।

रीढ़की विशेषताको समझना अत्यंत आवश्यक है। रीढ़ शरीरका मुख्य आधार है और जबतक कि यह अच्छी दशामें न रहे, शरीरका कोई भी भाग स्वाभाविक दशामें नहीं रह सकता। शरीरके प्रत्येक अवयवकी कार्यशीलता उसके नाड़ी-संवहनक्रियापर निर्भर करती है और किसी भी प्रकारकी अड़चन जो इस कार्यमें पड़ती है, उसका स्वास्थ्यपर बुरा प्रभाव पड़ता है। मस्तिष्कके बाद सुषुम्ना नाड़ीका और इससे निकली नाड़ियोंका



पेटके बल लेट जाय, हाथोंको सिरकी सिधाईमें तानकर रखें। सिर, कंधों और पैरोंको जितना उठा सकें, उठाएं। आराम करें। इस कसरतको पांचसे बीस बारतक करें।

प्रधान स्थान है और शरीरमें कुछ ऐसे भाग हैं जिनके लिए ये नाड़ियां मस्तिष्कसे भी अधिक महत्त्वकी हैं। यदि सौषुम्न नाड़ियां शक्ति न दें तो पीठकी मांसपेशियां भी अपना स्वाभाविक कार्य नहीं कर सकतीं, अन्य मांस-पेशियोंकी तो बिसात ही क्या है? कसरतके न करनेसे नाड़ी-संवहनमें विघ्न पड़ता ही है, साथ ही मांसपेशियोंका कार्यमें न आनेके कारण ह्रास

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

होता जाता है। यदि इन सारी अस्वाभाविकताओंसे बचना है तो नित्य समुचित कसरत करनी चाहिए।

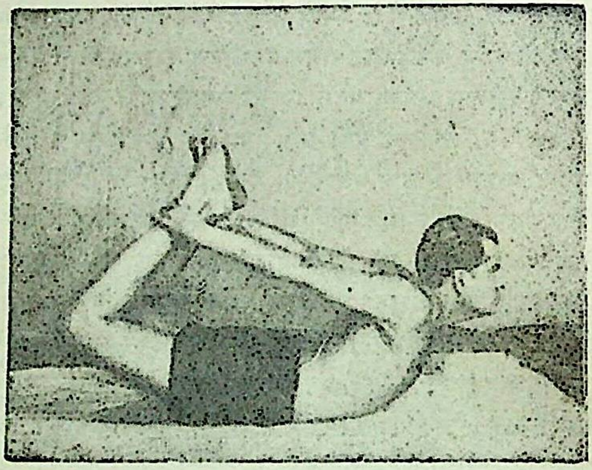
शक्तिशाली पीठकी कुछ और विशेषताएं हैं। शरीरकी स्वाभाविक स्थिति शक्तिशाली पीठपर निर्भर है। पीठकी स्थिति अस्वाभाविक होनेपर अन्य अंगोंपर उसका बुरा प्रभाव पड़ता है, जैसे यदि कमर आगेको झुक जाय तो हृदय, फेफड़े और पाचन-प्रणालीपर बुरा प्रभाव पड़ेगा और उसकी कार्य-पद्धतिमें अड़चन पड़ेगी। ऐसी दशामें झुकी हुई कमरवाला पूर्ण स्वस्थ नहीं रह सकता। यही नहीं, हाथों और पैरोंके पूर्ण संचालनके लिए एक शक्तिशाली पीठ आवश्यक है। पीठकी शक्ति किसी भी वस्तुको उठानेमें सहायक होती है और यदि ऐसी कोई वस्तु उठानी है जिसमें कि पीठकी आवश्यकता है तो वहां पीठकी मांसपेशियोंको काफी मजबूत होना चाहिए। कुछ लोग सोच सकते हैं कि हमारे दिन-प्रतिदिनके कार्यमें किसी वस्तुको उठानेका अवसर तो आता ही नहीं, तो क्यों पीठको मजबूत बनानेका कष्ट उठाया जाय। मत उठाइए, पर कहीं आकस्मिक संकट या दुर्घटनाके समय किसी वस्तुको उठानेका अवसर आया तो पीठ कमजोर होनेके कारण उस समय आप लाचार हो जायंगे।

शरीरकी पूर्ण विकसित मांसपेशियोंका व्यावहारिक जीवनमें तो उपयोग है ही, ये शरीरकी रक्षा भी करती हैं और व्यक्तिके सौंदर्यको भी बढ़ाती हैं। यदि आपकी पीठके निचले भागपर कोई एक घूसा जड़ दे तो उस स्थानकी मांसपेशियोंका यदि पूर्ण विकास नहीं हुआ है तो वृक्कपर बुरा प्रभाव पड़ेगा। यदि पीठकी हड्डियोंको, मजबूत मांसपेशियों और कठोर बंधनोंने संभाल नहीं रखा है तो किसी घटनावश पीठपर आकस्मिक खिंचाव पड़नेपर संधिच्युति हो सकती है या हड्डी टूट जा सकती है। पीठकी मांसपेशियां यदि मोटी न हों तो पीठके बल गिरनेपर कड़ी चोट लगेगी। जहांतक सौंदर्यका संबंध है मजबूत पीठ, व्यक्तिके अंग-विन्यासको रूप देती है और कपड़े उसपर फबते हैं। एक स्वाभाविक वजनकी स्त्रीकी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पीठ मांसपेशियोंके द्वारा न ढकी होकर चर्बीसे ढकी हो तो उस आकृतिमें वह सुगठन नहीं होगा जो कि एक मांसल स्त्रीके शरीरमें होना चाहिए। पुरुषकी पूर्ण विकसित पीठसे उसकी छाती और कंधे बलिष्ठ और सुंदर मालूम पड़ते हैं जो कि आत्मनिर्भरता और सामर्थ्यका चिह्न है।



पेटके बल लेट जायं। अब पैरोंको घुटनेसे पीछेकी ओर मोड़कर जांघोंपर लाइए और दाहिना टखना दाहिने हाथसे और बांया टखना बायें हाथसे पकड़ लीजिए। अब धड़ और घुटनोंको ऊपरकी ओर उठाइए कि पूरा शरीर धनुषके आकारका हो जाय। आराम कीजिए। इस कसरतको पांचसे दस बारतक कीजिए।

पीठकी जो भी कसरतें करें, उन्हें बहुत धीरे-धीरे और पूरे तौरसे करें ताकि मांसपेशियोंको पूरी ताकतसे सिकोड़ा जा सके। शरीरके किसी भी अंगको झटकेसे उठाया जाय तो न उतना परिश्रम पड़ेगा और न उससे संबंधित मांसपेशियोंका उतना विकास होगा।

खेलोंको ही लीजिए। लगभग सभी खेल-कूदमें पीठकी मांसपेशियोंका

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

प्रयोग होता है। वास्केटवाल, फुटवाल, टेनिस, बैडमिन्टन, हाकी, क्रिकेट आदि खेलोंमें विशेष तौरसे पीठकी मांसपेशियोंका प्रयोग होता है। यही बात बौक्सिंग, नाव चलाना, तैरना, कुश्ती लड़नेके साथमें है। किसी भी पहलवानको देखिए, उसकी पीठकी मांसपेशियां पूर्ण विकसित मिलेंगी।

यदि आप सालभर कोई-न-कोई खेल खेलते हों और उनमें रुचिसे भाग लेकर काफी समय लगाते हों तो भी मेरी आपसे सलाह है कि पीठकी कसरत थोड़े ही समयके लिए सही, नित्य और अवश्य कीजिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: १६ :

शक्तिशाली मेरुदंड

शक्तिशाली शरीरके निर्माणके लिए पहली शर्त है शक्तिशाली मेरुदंड-का निर्माण। मेरुदंड और उससे संबद्ध मांसपेशियां एवं स्नायुजाल और प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूपसे संबंध रखनेवाली छव्वीस अस्थियां शेष सारे शरीरको आधार देती हैं, उसे शक्ति प्रदान करती हैं और उसे लचीला बनाये रखती हैं।

शरीर अपना काम पूरी मुस्तैदीसे करता रहे, इसके लिए शक्तिशाली मेरुदंड पहली आवश्यकता है। यदि रीढ़ अपनी समस्थितिमें है तो शरीरके महत्त्वपूर्ण अंग भी अपनी समस्थितिमें रहेंगे और अपना काम सामान्य रूपसे और दक्षतापूर्वक करते रहेंगे। यदि किसी कारणवश मेरुदंड अपनी समस्थिति खो दे तो शरीरके अन्य महत्त्वपूर्ण अंग अपदस्थ हो जायं। मेरुदंडसे निकलनेवाली स्नायुओंका जाल, जो शरीरके सभी अंगों और सूक्ष्म भागोंतक फैला रहता है, मेरुदंडके विस्थापित हो जानेके फलस्वरूप अपनी कार्यदक्षता खो देता है। इसका दुष्परिणाम होता है, शरीरके सारे अंगोंकी कार्यक्षमताका ह्रास; अतः यह स्पष्ट है कि कमजोर मेरुदंड अनेकों रोगोंका मूल है। महत्त्वपूर्ण अंगोंके रोग एवं नाड़ीमंडलसंबंधी अनेकानेक रोग कमजोर मेरुदंडके कारण ही उत्पन्न होते हैं।

सीधी और मजबूत रीढ़ हमारे सारे शारीरिक ढांचेकी मूल भित्ति है। जो ऐसी रीढ़का स्वामी होगा, वह स्वास्थ्य और शक्तिका भी स्वामी होगा। उसके चेहरेपर एक आत्मविश्वास होगा। झुके हुए कंधे और रीढ़वाले व्यक्तिमें आत्म-विश्वासका अभाव होता है और वह दूसरोंमें भी आत्म-विश्वासका भाव नहीं भर सकता। सशक्त मेरुदंडवाले व्यक्तिके शरीरकी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

आंतरिक प्रणाली इतनी सुयोग्यतापूर्वक अपना सारा कार्य करती है कि वह शक्तिसे लबालब रहता है।

मेरुदंडकी शक्ति और लचीलेपनका आधार होता है मेरुदंडकी मांसपेशियोंकी कार्यदक्षता। पीठ और रीढ़की सारी मांसपेशियां इस तरह परस्पर संबद्ध और अनुरूप होती हैं कि वे मेरुदंडके सारे ढांचेको सहारा, शक्ति एवं गति देकर उसका हित-साधन करती हैं।

इन मांसपेशियोंके विकासकी ओर ध्यान देना मजबूत पीठ और स्वस्थ मेरुदंडके लिए अत्यंत आवश्यक है और इसको मजबूत बनानेका एकमात्र उपाय है इससे काम लेना। यदि मेरुदंडको उचित आराम मिलता रहे तो शीघ्र ही वह सीधी और शक्तिवान् बन जायेगा और शरीरको स्फूर्ति एवं सजीवतासे भर देगा।

जब हम मेरुदंडका व्यायाम करते हैं तो हम केवल इसको लचीला और शक्तिवान् बनानेका ही प्रयास नहीं करते; बल्कि साथ-ही-साथ मेरुदंडकी सुकुमार नाड़ियों और रेशोंको भी स्फूर्ति प्रदान करते हैं। मांसपेशियों और पुट्ठोंके सतत व्यायामसे नाड़ियोंकी मालिश अपने-आप हो जाती है, इससे उसकी सक्रियता बढ़ जाती है, रक्तका संचार तीव्र हो जाता है, शरीरके अनेकानेक विषनिष्कासित हो जाते हैं और सारे शरीरका क्रियाकलाप सामान्य हो जाता है। संक्षेपमें मेरुदंडकी शक्ति और स्वास्थ्यको बढ़ानेके लिए हमें मांसपेशियोंके सहारे काम करना होगा।

नीचे मेरुदंडको शक्तिशाली बनानेवाले कुछ व्यायाम दिये जा रहे हैं जिनका अभ्यास कोई भी सामान्य व्यक्ति कर सकता है। इन व्यायामोंके अभ्यासके लिए समयका कोई बंधन नहीं है। पर अच्छा होगा कि सुबह बिना कुछ खाये अथवा नाश्ते या खाना खानेके बाद घंटे-दो-घंटेका विश्राम कर लिया जाय और तब ये व्यायाम किये जायं। शरीरके उन्मुक्त संचालनके लिए कम-से-कम कपड़े पहने जायं। ये व्यायाम खुली हवामें ही किये जायं या कमरेकी सारी खिड़कियां खोल ली जायं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

व्यायाम नं० १—फर्शपर छातीके बल लेट जाइए। हाथोंको पीठके पीछे ले जाकर बांध लीजिए। अब सिर और कंधोंको उठाइए। पहले-जैसी स्थितिपर आ जाइए, कंधोंको दाहिनेसे बायें मोड़िए।

व्यायाम नं० २—पहले-जैसा ही इस बार पैरोंको उठाना है। पहले बायां फिर दाहिना। बारी-बारीसे ऐसा कीजिए। फिर दोनोंको जितना हो सके उतना एक साथ उठाइए।

व्यायाम नं० ३—पीठके बल लेट जाइए। सिर तकियेपर रहे, पेट-पर हाथके पंजे कसे रहें। सिर और पैरोंको ऐसे उठाइए कि एक पुल-सा बन जाय फिर कंधोंको घुमाइए। बायां नीचेकी ओर और दाहिना ऊपरकी ओर। फिर दाहिना नीचेकी ओर और बायां ऊपरकी ओर। बहुत मत थकिए।

व्यायाम नं० ४—जमीनपर बैठ जाइए। पंजे साथ-साथ रहें। पैर सीधे रहें, शरीरका बोझ पीछेकी ओर बाहुओं और हाथोंपर पड़े। नितंबों-को भरसक ऊपर उठाइए। फिर पहले जैसी स्थितिमें आकार आराम कीजिए।

व्यायाम नं० ५—पीठके बल फर्शपर लेट जाइए। कुहनियां बगलमें रहें। पीठ एवं हाथोंकी मांसपेशियोंको कड़ा कीजिए और फिर नितंबोंको भरसक ऊपर उठाइए, आराम कीजिए और दुहराइए।

व्यायाम नं० ६—फर्शपर लेट जाइए। पैरोंको ऊपर उठाइए। घुटने सीधे रहें। पैरोंके पंजोंसे जमीन छूनेका प्रयास कीजिए।

व्यायाम नं० ७—खड़े होकर हाथोंको कड़ाईपूर्वक सब दिशाओंमें घुमाइए।

व्यायाम नं० ८—सीधे खड़े होकर सिरको सब दिशाओंमें घुमाइए।

व्यायाम नं० ९—सदैव सीधे चलिये, सीधे बैठिए।

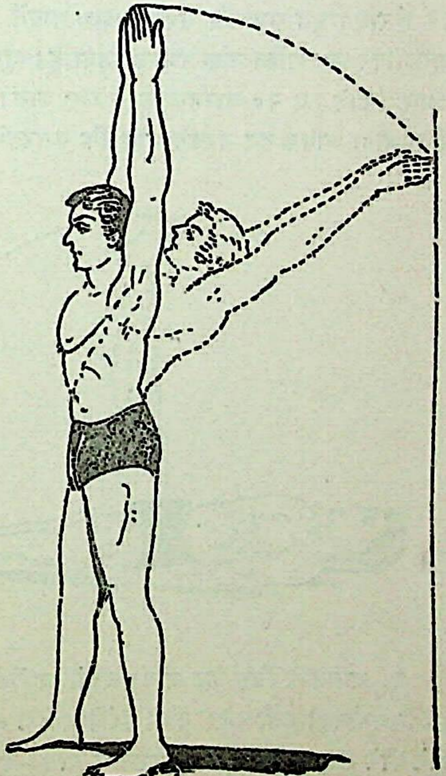
ये व्यायाम बिना क्लांतिके दससे पंद्रह बारतक करने चाहिए। कुछ दिनोंतक निरंतर अभ्यास करते रहनेके बाद मात्रा बढ़ायी जा सकती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कटिप्रदेशके स्वास्थ्यके लिए पांच मिनट

शरीरका एक खास हिस्सा है, जिसे स्वस्थ रखना जरूरी है। यदि आप उस हिस्सेको स्वस्थ रखेंगे तो शेष शरीर अपने आप ही स्वस्थ रहेगा।



उस अंग-विशेषको स्वस्थ रखनेके लिए दो कसरतें मैंने निकाली हैं, वे बहुत सीधी-सादी और बहुत आसान हैं। यह विशेष अंग शरीर का मध्य भाग है जिसे शरीरशास्त्री कटिप्रदेश कहते हैं। इस अंगके सामनेके भागमें उदरच्छदा मांसपेशियां और पीछेकी तरफ कमरका निम्न-भाग होता है। शरीरके इस ऊपरी और निचले भागको जोड़नेवाले, चलनशील भागको स्वस्थ रखनेसे सारे शरीरके स्वस्थ रहनेकी बात काफी तर्कसंगत है और इसी-

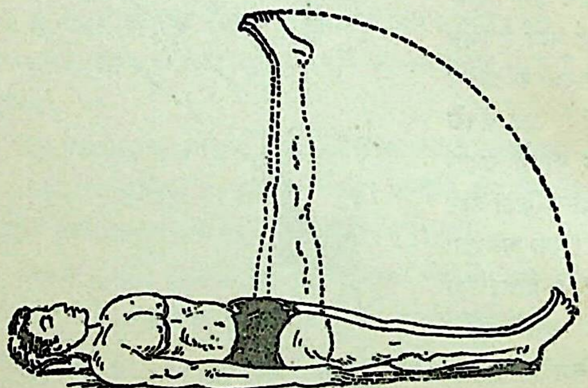
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

के सहारे मैंने ये दोनों कसरतें सोच निकाली हैं :—

ये दोनों कसरतें इस प्रकार हैं :—

१. दीवारकी तरफ पीठ करके उससे १८ इंच दूर पैर फैलाकर खड़े हो जायं, दोनों पैर एक दूसरेसे २५ इंच दूर रखें। दोनों हाथ सिरके ऊपर सीधे तान दें, हाथोंके पंजे मिले रहें। अब कमरसे पीछेकी ओर धीरे-धीरे झुकें और अंगुलियोंके सिरोंसे दीवार छूएं। कुछ क्षण इस स्थितिमें ठहरकर धीरे-धीरे पूर्व स्थितिमें आ जायं और कुछ क्षण आराम कर फिर इसे दुहराएं। इस कसरतसे शरीरके मध्य भागमें स्थित मांसपेशियों और नाड़ियोंपर एक शक्तिवर्धक प्रभाव पड़ता है। शुरूमें दस बार करें और क्रमशः बढ़ाते हुए २० बारतक करने लग जायं। प्रति सप्ताह दीवारसे थोड़ा-थोड़ा अधिक दूर सरकते जायं कि कसरतमें अधिक परिश्रम हो।



२. जमीनपर चित लेट जायं। दोनों हाथोंको नितंबोंके नीचे रखें। हथेली जमीनको छूती रहे। दोनों पैरोंके पंजे व अंगूठे तान दें और उन्हें धीरे-धीरे उठाएं, पैर घुटनोंसे मुड़ने न पायें—इस बातका खयाल रखें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पैर शरीरसे समकोण होनेपर कुछ क्षण ठहरें और धीरे-धीरे नीचे लाकर पूर्व स्थितिमें आ जायं। कुछ क्षण आरामकर इसे फिर दुहराएं। पहले पांच बार करें और बढ़ाते जायं कि प्रतिदिन बीस बार करने लग जायं।

बस, सिर्फ इतना ही करना है; पर इससे होनेवाले लाभोंमें मुझे कोई संदेह नहीं है, अगर आप इन्हें करना शुरू करेंगे तो दो सप्ताहमें ही आप देखेंगे कि आपका स्वास्थ्य उन्नत हो रहा है और यदि आप इन्हें बराबर करते रहेंगे तो ये आपके शरीरको सदैव स्वस्थ एवं सुगठित रखेंगी। शरीर-का प्रदर्शन करनेवाले खिलाड़ियोंका यह एक अनुभूत नुस्खा है और इन दोनों कसरतोंको करनेमें आपका पांच मिनटसे अधिक समय न लगेगा।

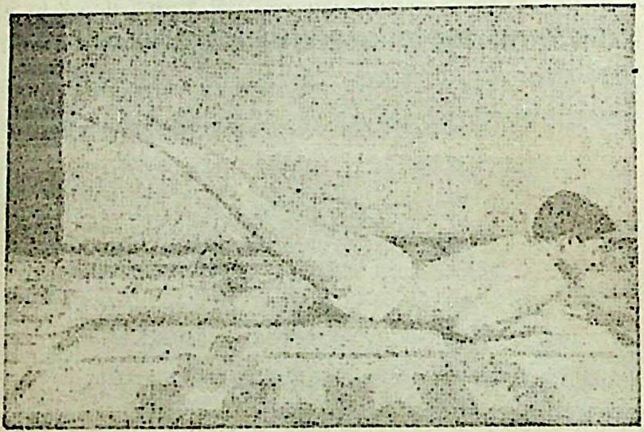
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: १८ :

सुंदर नितंब

ललनाएं किशोरावस्था पारकर जब यौवनावस्थामें पदार्पण करती हैं, तब उनके अन्य अंगोंके विकासके साथ नितंबोंका भी विकास होता



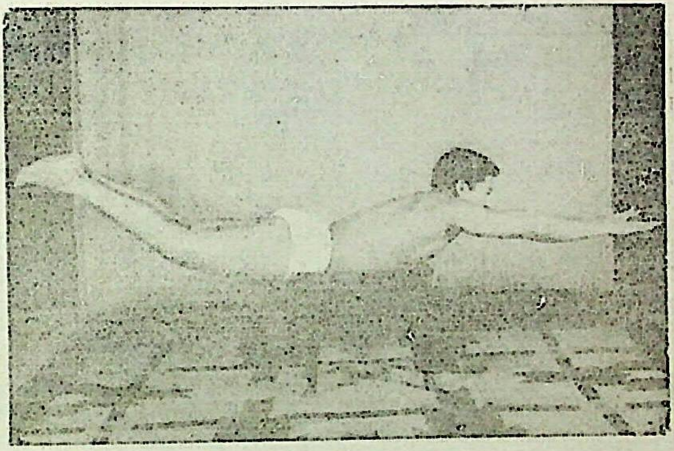
कसरत नं० १—पेटके बल लेट जायं। ऊपरी धड़को कुहनियोंके सहारे थोड़ा ऊपर उठायें। दायें पैरको जितना उठा सकें उठाएं फिर धीरे-धीरे नीचे लाएं। इसी प्रकार बायें पैरसे करें। इस कसरतको पांच-से दस बारतक करें।

है। कई युवतियोंमें नितंबोंका विकास आवश्यकतासे कहीं अधिक हो जाता है इसलिए युवतियोंको नितंबोंपर अधिक ध्यान देनेकी आवश्यकता होती है, युवकोंको युवतियोंकी तुलनामें कम।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रीढ़ और पैरोंके बीचके पृष्ठ भागको नितंबप्रदेश माना जाता है। धड़का ऊपरी हिस्सा धड़के नीचेके हिस्सेसे, केवल रीढ़के निम्न भागसे ही संबंधित है। ऊपरी धड़के आधारको शक्तिशाली बनानेमें मांसपेशियां और लिगामेंट सहायक होते हैं जिनमें नितंबकी मांसपेशियोंका सहारा अधिक रहता है। यदि इस प्रदेशकी मांसपेशियां और लिगामेंट शक्तिशाली



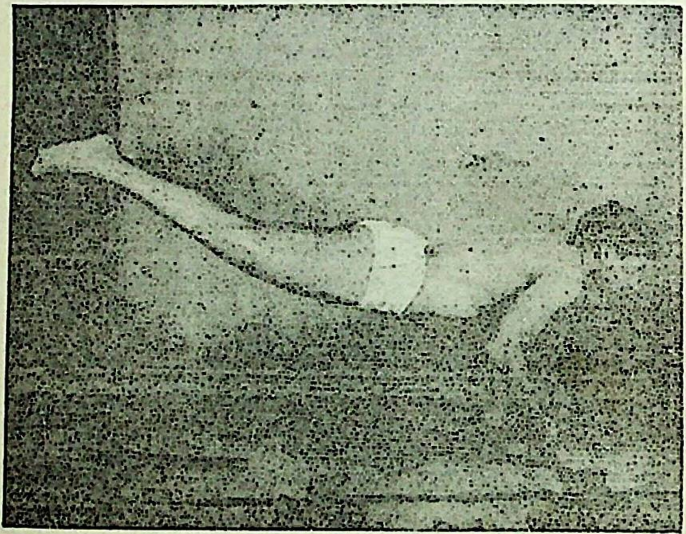
कसरत नं० २---स्टूल या बिना हाथकी कुर्सीपर पेटके बल लेट जायं। पूरे शरीरका भार उदरपर डालें। हाथों और पैरोंको एक सिधाईमें बिलकुल सीधा रखें। फिर थोड़ा आराम करें। इस कसरतको पांचसे दस बारतक करें।

न हों तो इस प्रदेशपर अधिक जोर पड़नेपर अस्थियां संधिच्युत हो सकती हैं, साथ ही नाड़ी और रक्त-संवहनके कार्यमें रुकावट उत्पन्न हो सकती है। रीढ़के निम्न स्थान और नितंबप्रदेशकी अस्थिसंधियोंमें मोच आ जानेपर साइटिका और ऐसी ही अन्य तकलीफें उत्पन्न हो जाती हैं। यह मोच पृष्ठ और नितंब प्रदेशकी पेशियोंके कमजोर होनेके कारण आती है। अस्थि-शल्यचिकित्सक मोचकी चिकित्सामें इस प्रदेशको गतिहीन बना देते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पेशियोंसे कार्य न लेनेके कारण, ये कमजोर हो जाती हैं। इस व्याधिकी उचित चिकित्सा तो यह है कि थोड़े समयतक इस अंगको पूरा आराम दिया जाय, मालिश आदि की जाय और फिर स्थानिक विशेष कसरतें की जायं और यदि विशेष कसरतें नित्य की जायं तो इस स्थानमें मोच कभी नहीं आयेगी।



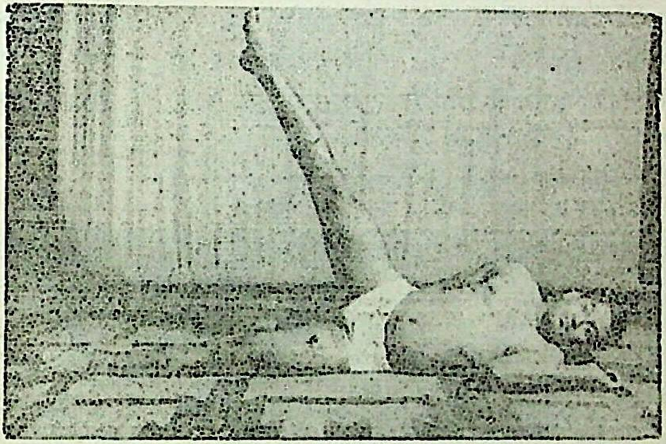
कसरत नं० ३—स्टूल या बिना हाथकी कुर्सीपर पेटके बल लेट जायं। दोनों हाथोंसे कुर्सीके पैरोंको मजबूतीसे पकड़ें। अब दोनों पैरोंको जितना ऊपर उठा सकें उठाएं फिर थोड़ा आराम करें। इस कसरतको पांचसे दस बारतक करें।

नितंब प्रदेशमें एक भाग और होता है। यह भाग बहुत छोटा है लेकिन है महत्त्वका। यह भाग दोनों पैरोंके बीचमें स्थित है इसे मूलपीठ कहते हैं। यह पेशियों और स्नायुओंसे बना हुआ है और यह पेड़का फर्श बनाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मूलपीठ पेड़ूके सभी अवयवोंको अपने निश्चित स्थानपर स्थित रहनेके लिए सहारा देता है। यह भाग विशेष तौरसे महिलाओंके लिए महत्त्वपूर्ण है; क्योंकि यदि यहांकी पेशियां पूर्ण विकसित न हों तो गर्भाशयको पूरा सहारा नहीं मिलेगा। जिससे गर्भाशयके स्थानच्युतिकी आशंका रहेगी।



कसरत नं० ४—बायें हाथकी कुहनीको मोड़कर बायें बगल लेट। बायें पैरको जितना उठा सकें उठाएं। घुटनोंको बिलकुल सीधा रखें। फिर थोड़ा आराम करें। इस कसरतको दससे बीस बार करें। इसी प्रकार दूसरे पैरसे करें।

पेड़ूको पूरा सहारा न मिलनेपर पेड़ूके अवयवोंको भी सहारा नहीं मिलेगा जिससे पुरुष और महिलाओं दोनोंमें ही आशय भ्रंश होनेकी आशंका रहेगी।

नितंबके दोनों पार्श्व भी शक्तिशाली होने चाहिए, ताकि ये पैरोंको पूरा सहारा दे सकें। साथ ही पैरोंको अपने स्थानपर बनाये रख सकें। पैरोंकी अनेक गतियां नितंबकी पेशियोंपर निर्भर करती हैं और यदि ये पेशियां

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पंगु हो गयी तो पैरोंकी उपयोगिता नाममात्रकी रह जायगी। नितंबकी पेशियोंकी वस्तु-स्थितिको उस समयतक अनुभव नहीं किया जा सकता जबतक कि हमें किसी पंगु व्यक्तिका साक्षात्कार न हो जाय या हम पंगु न हो जायं।

पेशीगत दृष्टिसे नितंबमें वे पेशियां स्थित हैं जो जांघोंको आगे-पीछें, दायें-बायें ले जाती हैं। इस प्रकार जांघोंकी कसरतें नितंबकी पेशियोंके विकासमें सहायक होती हैं। पीठके नीचेके भाग और उदरकी कसरतें नितंबकी पेशियोंकी कसरतोंकी सहायक और पूरक हैं। साधारणतया शरीर या पैरोंके प्रयोगमें जितनी भी गतियां होती हैं या दोनोंकी सभी मिली-जुली गतियां नितंबोंके विकासमें सहायक होती हैं।

कसरत नं० ५—पैरोंको सीधा रखते हुए बैठें फिर हाथोंको सीधा रखते हुए पीछे ले जायं। अब कुहनियों और घुटनोंको कड़ा रखते हुए नितंबोंको जितना उठा सकें, उठाएं फिर थोड़ा आराम करें। इस कसरत-को पांचसे दस बार करें।

सभी क्रियाशील खेल जैसे दौड़ना, कूदना, टट्टी-फांद, रस्सी-कूदना, वजन फेंकना, तैरना, घूंसे-बाजी, कुश्ती अन्य सभी गेंदके खेल

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

नितंबोंके विकासमें हितकर हैं। व्यायामशालामें की जानेवाली कसरतें भी कुछ अंशतक नितंबकी पेशियोंके विकासमें सहायक हैं, लेकिन इनका जितना योग ऊपरी धड़के विकासमें होता है उतना नितंबोंके विकासमें नहीं।

यहां जितनी भी कसरतें चित्रित हैं, उन्हें धीरे-धीरे करना चाहिए और कसरतोंको पूरा करते समय मांसपेशियोंपर जोरका खिचाव डालना चाहिए। इन कसरतोंकी उपयोगिता समझते हुए इन कसरतोंमें हेर-फेर किया जा सकता है ताकि दिलचस्पी बनी रहे।

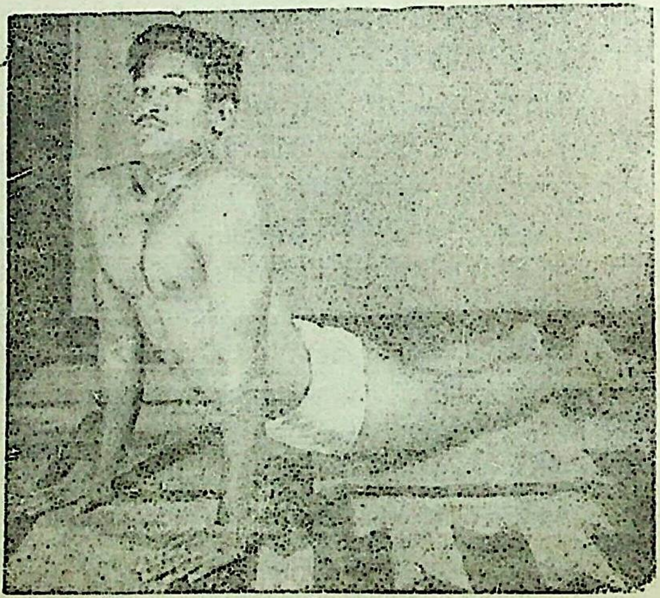
मूलपीठके लिए एक सबसे अच्छी कसरत यह है कि इस भागकी मांसपेशियोंको अंदर और बाहर किया जाय। जिस प्रकार कि अश्व लीद करनेके बाद करता है। इस क्रियामें केवल गुद-संकोचनीको ही ऊपरकी ओर न खींच साथ ही ख्याल रखें कि मूलपीठके प्रदेशकी सारी पेशियोंमें संकोच उत्पन्न हों। इस कसरतको करनेके लिए थोड़े अभ्यासकी आवश्यकता होती है, इसलिए आरंभमें निराश न हों। धैर्यसे यह क्रिया करते रहें फिर स्वतः यह कसरत आप आसानीसे करने लग जायेंगे। आरंभमें इस कसरतको अधिक न करें। अधिक करनेसे नाड़ियां आवश्यकतासे अधिक उत्तेजित हो जाती हैं और आंतोंके परिसरणमें विघ्न पड़ता है। सबसे अच्छा नियम यह है कि आप आरंभमें इस कसरतको तीन बार हलके-हलके करें फिर बादमें पूरी शक्तिसे दस बार करें। इस प्रकार करनेपर किसी प्रकारका व्यवधान नहीं होगा। इस कसरतको हर बार करनेके बाद थोड़ा आराम करें। आरामके समय पेशियोंको पूर्ण शिथिल कर दें।

शरीरके अन्य अंगोंकी तुलनामें नितंबोंका सबसे अधिक उभार होनेके कारण यह भाग दृष्टिको अधिक आकर्षित करता है, इसलिए जो लोग शारीरिक सौंदर्यको प्रधानता देते हैं उन्हें इसे विशेष कसरतोंको अवश्य करना चाहिए। बहुत-से लोग ऊपरी धड़के विकासके लिए कसरतें करते जाते हैं; लेकिन वे नीचेके भागोंपर ध्यान नहीं देते जिससे उनके नितंब

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

और जांघें ऊपरी धड़की तुलनामें बहुत दुर्बल रह जाती हैं। ऐसी महिलाएं जिनका जीवन घरतक सीमित है, जिन्हें कोई शारीरिक परिश्रम नहीं करना पड़ता, उनका वजन बहुत अधिक बढ़ जाता है और चर्बी नितंबोंपर जमा हो जाती है। उनके लिए नितंबोंकी चर्बी घटाने और उन्हें सुडौल बनानेके लिए नितंबोंकी कसरतें विशेष लाभकर हैं।



कसरत नं० ६—जैसा कि चित्रमें दिखाया गया है उस स्थितिमें आएं। कमरको अधिक-से-अधिक मोड़ें ताकि कमर जमीनके अधिक-से-अधिक निकट आ जाय। अब कुहनियों और घुटनोंको कड़ा रखते हुए नितंबोंको जितना उठा सकें उठाएं। अब पहली दशामें आ जायं। इस कसरतको पांचसे दस बार करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

भारी नितंब सुंदर नहीं होते। हलके छोटे नितंबोंकी सुंदरता और भी कम होती है। वह युवती, युवती नहीं जिसके नितंब और जांघ स्वरूपवान् न हों। प्रत्येक महिलाको कसरतें करनी चाहिए क्योंकि ये कसरतें भारी नितंबोंको घटाने और हलके नितंबोंको विकसित करने—दोनों जगह कारगर हैं इसलिए प्रत्येक स्त्री-पुरुषको जो अपने शरीरका सर्वांगीण विकास चाहते हैं उन्हें अन्य अंगोंकी कसरतोंके साथ नितंबोंकी कसरतें अवश्य करनी चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: १९ :

जांघों, घुटनों और पैरोंकी उपयोगी कसरतें

शरीरके किस अंगकी मांसपेशियां सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण हैं---इस विषयपर कुछ लोगोंमें बहस हो रही थी। उनमेंसे एकने उदरकी पेशियों-पर अधिक जोर दिया, दूसरेने ऊपरी धड़की पेशियोंपर और तीसरेने पीठ-की पेशियोंपर, चौथा व्यक्ति शरीरविज्ञानवेत्ता और साथ ही सर्जन भी था। उसने कहा 'ऐसे मजदूर या कारीगर आप लोगोंने बहुत-से देखे होंगे जिनका एक हाथ कमजोर और दूसरा मजबूत हो। यदि आप लोग शरीर-विज्ञानके क्षत्रमें प्रवेश करें तभी आप इस बातका ठीक-ठीक निश्चय कर पायेंगे। क्या आप मुझे बतला सकते हैं कि बड़े पहलवानोंकी हार कब होती है? जब उसके किसी भी पैरकी पेशियां चटक जाती हैं। इस प्रकार मैं कह सकता हूं कि पैरकी पेशियां सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण हैं।

यही पैर जीवनके लगभग आरंभसे लेकर अंततक आपको ढोते हैं। ये पर हमारे शरीरको प्रकृतिकी बहुत बड़ी देन हैं। उम्र और शक्तिकी क्षीणताका प्रभाव सबसे पहले आपके पैरोंपर ही पड़ता है। यदि आप अपने पैरोंको शक्तिशाली और अथक बनाये रखें तो बुढ़ापा कभी आपके निकट नहीं आयेगा और बड़े-बड़े खिलाड़ियों और पहलवानोंकी-सी शक्ति आजीवन कायम रहेगी। अच्छे-अच्छे खिलाड़ी और पहलवान अपने बुढ़ापे-में भी भले-चंगे रहते हैं; क्योंकि उनके पैर शक्तिके स्रोत हैं।

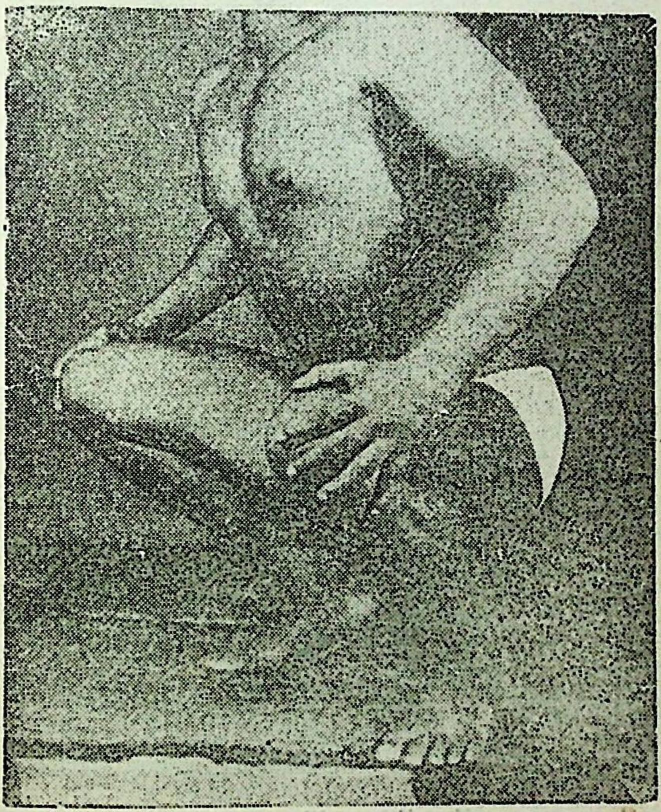
जो कम शक्तिके लोग होते हैं उनके शरीरकी अन्य पेशियां मजबूत होते हुए भी पैरकी पेशियां क्षयसे अधिक ग्रस्त हो जाती हैं। आधुनिक विज्ञान भी कहता है कि पैरकी पेशियां ही सबसे पहले क्रमिक क्षयसे ग्रस्त होती हैं। धमनीकाठिन्य और धमनी जठरता सबसे पहले पैरमें ही आती है। कोथ भी पहले-पहल पैरके अंगूठेमें ही होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

इस प्रकार यदि आप स्वस्थ, शक्तिशाली और नौजवान बने रहना

जांघ और घुटनोंकी कसरतें

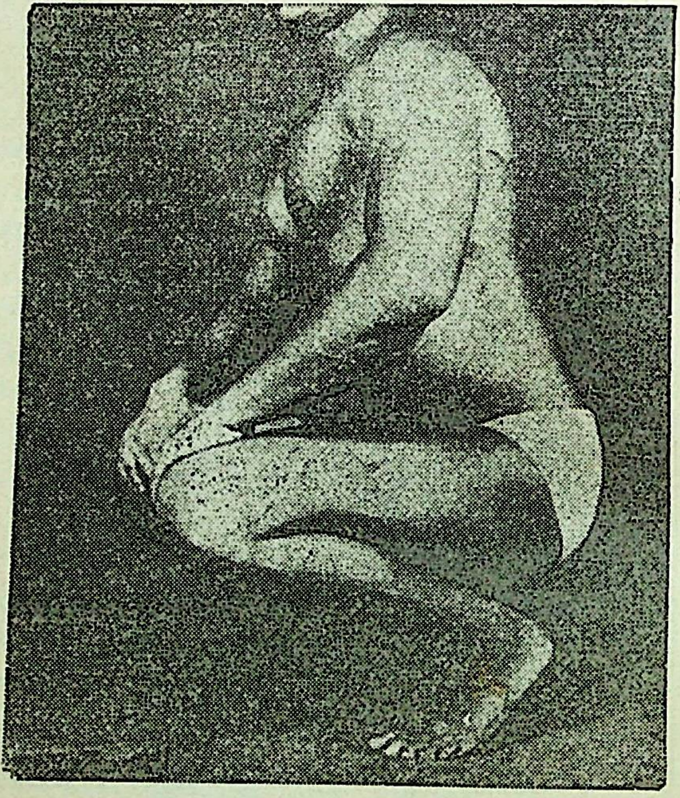


(१) पैरके पंजोंके बल बैठें। दोनों हाथोंसे घुटनोंके बाहरी भागको कसकर पकड़ें। दोनों घुटनोंको अधिक-से-अधिक फैलाएं और दोनों हाथोंकी शक्तिसे दोनों घुटनोंको अधिक-से-अधिक निकट लानेकी कोशिश करें। साथ-साथ यह भी कोशिश करें कि दोनों घुटने पास न आने पाएं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इस प्रकार इस कसरतमें रोध-प्रतिरोध शक्तिका प्रयोगकर इसे श्रमसाध्य बनाएं। यह कसरत कोई पांचसे दस बारतक करें।



(२) इस कसरतमें हाथोंको घुटनोंके अंदरकी तरफ रख कर हाथों-की शक्तिसे घुटनोंको अधिक-से-अधिक फैलाने की कोशिश करें तथा घुटनों-की शक्तिसे घुटनोंको फैलनेसे रोकें। इस प्रकार पांचसे दस बारतक करें।

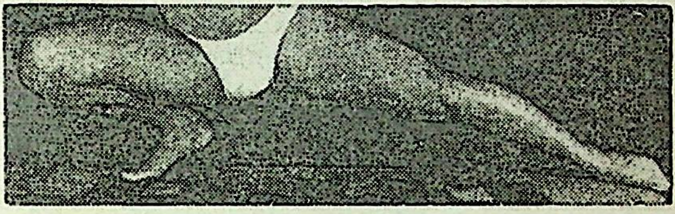
चाहते हैं तो पैरोंको स्वस्थ, शक्तिशाली और नौजवान बनाएं रखें। कुछ

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

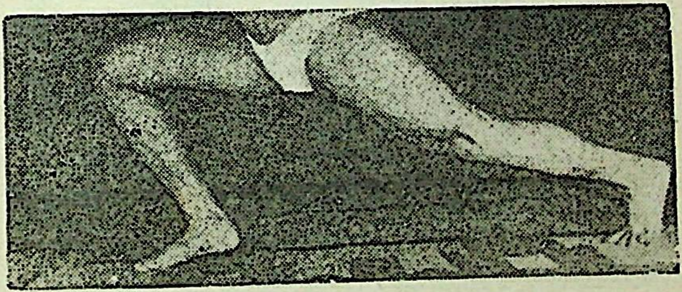
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

समयके लिए शरीरकी अन्य पेशियोंको आप भूल भी सकते हैं। लेकिन परकी पेशियोंको कभी भुलाया नहीं जा सकता।

साधारणतया लोग कूल्हेसे नीचेतक पैर समझते हैं। पर दरअसल



(३) खड़े होकर दाहिना पैर अपने स्थानपर रखते हुए बायें पैरको अधिक-से-अधिक दूरीपर रखें। फिर दाहिनेको धीरे-धीरे मोड़ते हुए दाहिने पंजेपर बैठें अब धीरेसे उठें। इसी प्रकार बायें पैरसे करें। इस प्रकार पांच-चार बार करें।



(४) जैसा कि चित्रमें दिखाया गया है दाहिने पैरपर शरीरका सारा बोझ डालें। इसी प्रकार उलटकर बायें पैरपर शरीरका सारा बोझ डालें। इस तरह पांचसे दस बारतक करें।

पैर घुटने और टखनोंके बीचके भागको ही कहते हैं। घुटनेके ऊपरके भागको जांघ कहते हैं। पैरके पिछले भागको पिण्डली और टखनेके निचले

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

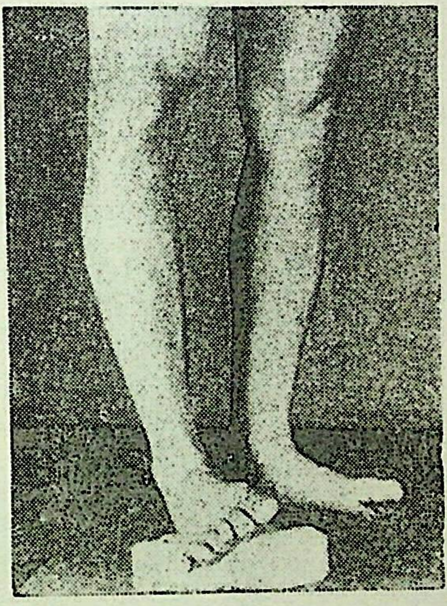
पिंडलियों, टखनों और पंजेकी कसरतें

(५) एक स्टूलपर बैठें। पैरोंकी एड़ियां मिलाकर रखें और पंजेके बीच अधिक-से-अधिक दूरी रखें। दोनों हाथोंको पंजेके अंदरकी ओर रखें। पंजोंको निकट लानेकी कोशिश करें और हाथोंकी शक्तिसे पंजोंको निकट आनेसे रोकें। इस प्रकार पांचसे दस बारतक करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

भागको पंजा कहते हैं। इस प्रकार-कूल्हेसे लेकर पंजेतकके विकासके लिए हमें इन सभी भागोंको ध्यानमें रखना होगा और जबतक इन सभी भागोंका समान विकास नहीं होगा तबतक पैर न तो शक्तिशाली होंगे और न देखनेमें सुंदर।



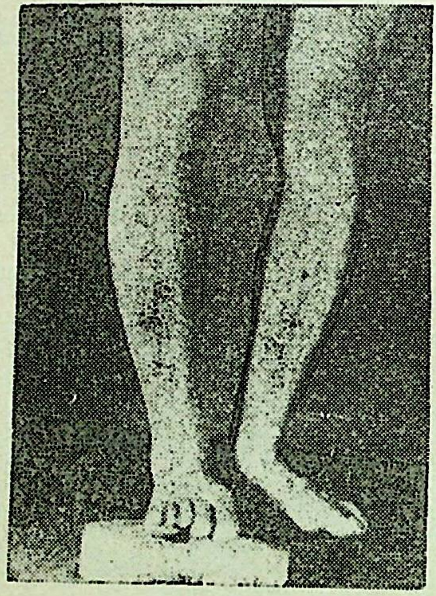
(६) अ—खड़े होकर एड़ियोंके नीचे एक ईंट रखें। पैरोंकी अंगुलियोंको जमीनसे लगाकर रखें।

पैरोंके कमजोर होनेका मतलब यह है कि उनकी कसरत कम हो पाती है और पैरकी इस कमजोरीका पूरे स्वास्थ्यपर प्रभाव पड़ता है। जांघकी कसरत पूरे शरीरके रक्त-संचालनको बढ़ानेमें सहायक होती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कूदने, उछलने और दौड़नेसे आंतोंका परिसरण बढ़ जाता है। पैर-की विशेष कसरतें करते रहनेसे न तो पादतलकी वक्रता भ्रंश होती हैं और न पैरके अंगूठेके जोड़की सूजन-जैसे तकलीफदेह रोग होने पाते हैं।



(६) ब—अब पंजोंको ऊपर लाकर टखनोंको एक दूसरेसे दूर रखें और एड़ियोंके बाहरी सिरेपर खड़े हों। अब पूर्व स्थितिमें आ जायं।

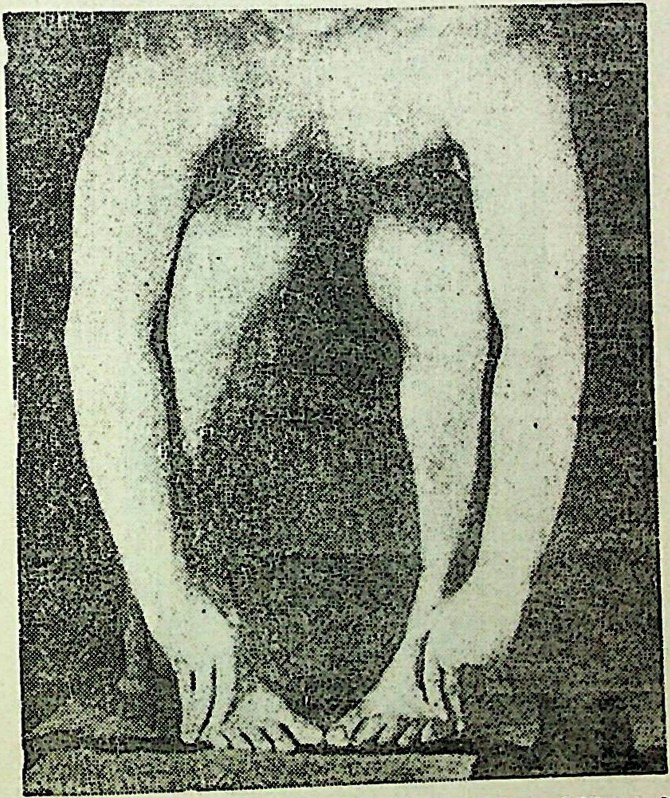
लोग समझते हैं कि पादतलकी वक्रतामें टेक लगानेसे विकृति ठीक हो जायगी, लेकिन बात ऐसी नहीं है। उसे ठीक करनेके लिए पैरोंकी विशेष कसरतें और उपयुक्त जूते ही कारगर सिद्ध होंगें।

परोंकी कमजोरी तकलीफदेह होती है और कमजोरीका ख्याल सारे

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

शरीरको कमजोर बना देता है। यह कमजोरी आत्मबलको कम कर देती है और ऐसा व्यक्ति मेहनतके कामोंसे भागता है। कमजोर घुटनोंवाला



(७) स्टूलपर बैठ जायं। एड़ियोंको दूर रखते हुए पैरोंके अंगूठोंको मिलाकर रखें। हाथोंको पैरके बाहरी तरफ रखें। अंगूठोंको एक दूसरेसे अलग करनेकी कोशिश करें और हाथोंसे अंगूठोंको अलग होनेसे रोकें। इस प्रकार पांचसे दस बारतक करें।

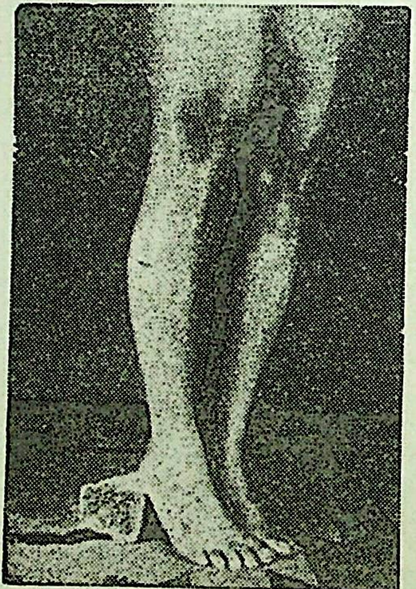
व्यक्ति इच्छाशक्तिविहीन, निरुत्साहित और अविश्वासी हो जाता है मजबूत पैर जीवनके प्रत्येक क्षेत्रमें संबलका काम देते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

टहलना

टहलनेकी अपनी अलग विशेषता है। टहलनेवालोंकी शक्ति कसरत करनेवालोंकी अपेक्षा अधिक दिनोंतक कायम रहती है। वेस्टन अस्सी वर्षकी उम्रमें और ओलेरी चौरानवे वर्षकी उम्रमें टहला करते थे। दोनों-के पैरोंमें बहुत अधिक शक्ति थी और वे किसी भी कम उम्रके व्यक्तिसे



(८) एक ईंटपर एड़ीके बल खड़े हों। पंजोंको धीरे-धीरे नीचे लाकर जमीनसे लगा दें फिर धीरे-धीरे ऊपर लाएं। इस प्रकार पांचसे दस बार करें।

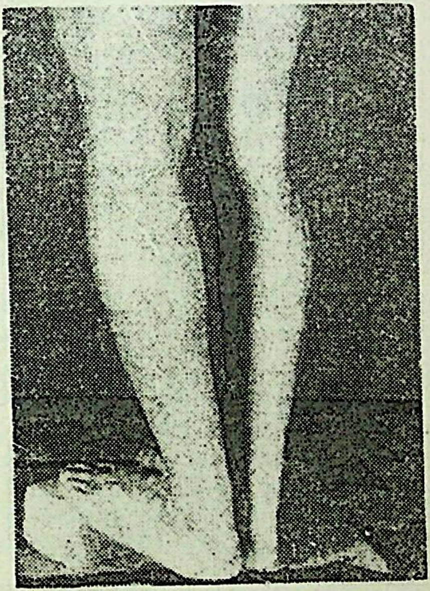
होड़ लेनेको तैयार रहते थे। टहलनेका अर्थ चहल-कदमी नहीं है। मेरा अभिप्राय सचमुच टहलनेसे है। जिम कारबेट नामक प्रसिद्ध कसरती-ने कहा था कि पैरोंके लिए टहलनेसे बढ़कर दूसरी कोई कसरत नहीं है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

टहलनेसे पैरोंकी प्रत्येक पेशीकी कसरत होती है, लेकिन टहलनेका सही तरीका आना चाहिए।

टहलनेका सही तरीका क्या है? प्रत्येक कदम समान अंतरपर पड़ना चाहिए। आगे बढ़नेवाले पैरके मुड़ते समय पिछला बिलकुल सीधा रहना



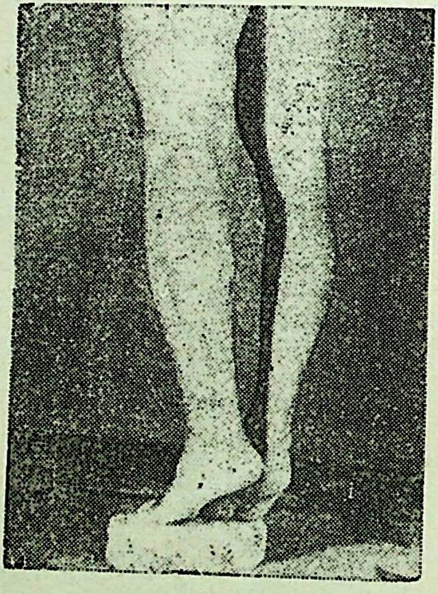
(९) पंजोंको ईंटपर और एड़ियोंको जमीनसे लगाकर खड़े हों। अब एड़ियोंको ऊपर ले जायें फिर नीचे लाएं। इस प्रकार पांचसे दस बारतक करें।

चाहिए। पैर कठोरतासे जमीनपर आना चाहिए; इस प्रकार आधे घंटे का टहलना दो घंटेकी चहलकदमीसे कहीं अच्छा है। इसके साथ ही नितंबोंको भी गतिशील रखना चाहिए। जो कमर और आंतोंके लिए अच्छा है। कदमोंसे मिलाकर बाहोंको भी झुलाना चाहिए। हल्के डंबल या

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कोई दूसरी भारी वस्तु दोनों हाथोंमें लेकर टहलना और भी अच्छा है। चलते समय ठुड्डीको थोड़ा ऊपर रखना चाहिए, गहरी सांस लेनी चाहिए। और सांस लेते समय कदमोंको गिनना भी चाहिए। सांस लेते समय जितने कदम पड़ें उतने ही सांस निकालते समय भी पड़ने चाहिए।



(१०) एड़ियोंको मिलाते हुए ऊपर ले जाकर पंजोंके बल खड़े हो जायं फिर एड़ियोंको अलग करनेकी कोशिश करें और फिर निकट लाएं। इस प्रकार पांचसे दस बारतक करें।

अब मैं पैरकी कुछ विशेष कसरतें बताऊंगा जिनको आप प्रतिदिन कर सकेंगे। कमरपर दोनों हाथोंको रखकर पंजोंके बल खड़े हो जायें। घुटनों-को बहुत धीरे-धीरे मोड़ते हुए नीचे जायं और नितंबोंके सहारे दोनों एड़ियों पर बैठें। अब धीरे-धीरे उठें। आरंभमें यह कसरत पांच बार करें। कुछ

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दिनोंके अभ्याससे आप इस कसरतको पच्चीस बार आसानीसे करने लग जायंगे। बादमें जब यह आपके लिए बिलकुल सरल हो जाय तो हाथोंमें पत्थर या भारी कुर्सी लेकर या कंधोंपर डंबल रखकर या किसी बच्चेको बैठाकर इस कसरतको करें।

कंधोंपर भार रखनेके पहले एक ही कसरतको अधिक बार किया जा सकता है। पहलवान जिसकी जांघका घेरा तीस-बत्तीस इंच होता है धैर्यपूर्वक हजार-डेढ़ हजार बार बैठक रोजाना करते हैं; लेकिन इतना आपको करनेकी आवश्यकता नहीं है। आप जांघका विकास जल्द करनेके लिए पच्चीसके स्थानपर पचास बार बैठक करें। बैठकके साथ ही उछलना-कूदना भी चाहिए। जमीनसे जितना उछल सकें उछलें। बगलमें उछलिए, पीछे उछलिए, आगे उछलिए। रस्सी-कूद भी बड़ी अच्छी कसरत है। पहाड़ीपर चढ़ना, नाचना, वजन उठाना, तैरना सभी पैरोंके विकासके लिए सहायक होते हैं।

पैरोंकी शक्ति बढ़ानेके साथ ही आप अनुभव करेंगे कि आप शक्तिशाली हो रहे हैं और वह ऐसी शक्ति होगी जिसका आपने पहले कभी अनुभव नहीं किया होगा। अभी जितना शारीरिक कार्य करते रहे हैं उससे कहीं अधिक कर सकेंगे। आपके पैर हमेशा आपका साथ देंगे, चाहे आपको दस मील चलना पड़े, आधा मील तैरना पड़े, टेनिस खेलना पड़े या मीलों घुड़सवारी करनी पड़े। इन सभी प्रतियोगिताओंमें आप आगे रहेंगे। ये शक्तिशाली पैर आपका जीवनभर साथ देंगे। आप भले ही इन्हें कुछ समयके लिए भूल जायं लेकिन ये सदा आपके सच्चे मित्र बने रहेंगे, कभी धोखा नहीं देंगे। कभी थकेंगे नहीं, कभी लड़खड़ायेंगे नहीं और कभी टूटेंगे भी नहीं ।

तो हां, यदि आप चाहते हैं कि जीवनभर आप अपने पैरोंपर खड़े रहें और चलते रहें और जीवनके अंतिम दिनोंमें किसी अन्य व्यक्ति या लाठीका सहारा न लेना पड़े और मृत्युका आलिंगन शानसे खड़े होकर कर सकें तो फिर आजसे ही पैरोंकी विशेष कसरतें करना आरंभ कर दें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: २० :

पैरोंके स्वास्थ्य एवं उपयोगके संबंधमें कुछ और बातें

अमेरिकाके विश्वविख्यात आरोग्यशास्त्री डाक्टर हेंस क्रासने अपनी पुस्तक 'आरोग्यकारी व्यायाम, में लिखा है "हाथोंकी तरह पैर भी वस्तुओंको पकड़नेवाले अवयव हैं, पैरके पंजोंकी प्रत्येक गतिको प्रत्येक कदमके साथ तालमें होना चाहिए ताकि वह ऊबड़-खाबड़ जमीनपर भलीभांति जम सकें। ऐसा होनेसे पैर, पंजों और टांगोंमें एक संगति आ जायेगी तथा पैर और टागोंकी छोटी-बड़ी सभी मांसपेशियां गतिके कारण सतत परिवर्तनशील कोणोंके साथ स्वयं भी बदल सकेंगी। शहरोंमें पैरोंका यह गत्यात्मक प्रयोग नहीं होने पाता और जूतोंमें कसे हुए कठोर समतल सड़कोंपर चलनेवाले पैर धीरे-धीरे अपना लचीलापन खो बैठते हैं। हाथोंकी तरह वस्तुओंको पकड़नेवाले अंगोंकी तरह उनका उपयोग न होकर वे अब शरीरके सबसे निचले भागके कठोर अंग बनकर रह गये हैं। सभ्य मनुष्यके पैर अब पैर नहीं रहे, वे खुर हो गये हैं। प्रौढ़ व्यक्तियोंके पैरोंकी अनेक विकृतियोंका मूल कारण उनका यही दुरुपयोग और जीर्ण तनाव है। पैरोंके किसी भी रोगकी चिकित्सा करनेके पूर्व चिकित्सकको चाहिए कि वह इस स्थितिको भलीभांति हृदयंगम कर लें।"

सभ्य जीवनके अनुरूप ढलनेमें पैरोंको जितनी अधिक हानि उठानी पड़ी है संभवतः उतनी हानि शरीरके किसी अन्य अंगको नहीं उठानी पड़ी है। जूते, ऊंची एड़ियां, कठोर सड़कें, पक्के फर्श इन सबके कारण पैरोंकी स्वाभाविकता नष्ट हो गयी है। यदि हम आदिम मनुष्यके पैरोंकी कल्पना

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

करें तो हमें दंग रह जाना पड़ेगा। आदिम मनुष्यको मुलायम और भुरभुरी कठोर और पथरीली, ऊंची और नीची जमीनपर चलना पड़ता था। पेड़ोंपर चढ़े विना उसका काम नहीं चलता था। चट्टानोंसे भरी नदियों, झरनोंको पार करना पड़ता था। उसकी गुफाका फर्श कच्ची जमीनका हुआ करता था। इस स्थितिकी तुलना हम आधुनिक शहरोंमें रहनेवाले आधुनिक मनुष्यके जीवनसे करें तो पायेंगे कि शहरोंमें मनुष्यके पैरोंको कितनी अप्राकृतिक और अस्वाभाविक जिंदगी बितानी पड़ती है। जूतोंकी दुकानोंमें बिकनेवाले जूते ग्राहकोंके पैरोंको नापकर नहीं बनाये जाते। बल्कि पहले से बने-बनाये जूतोंमें ग्राहकको अपना पैर 'फिट' करना पड़ता है। ऐसे पैरोंको धरतीपर नंगी हालतमें चलनेका कभी मौका नहीं मिलता। उन्हें न धूप लग पाती है और न हवा।

ऐसे सभ्य व्यक्तियोंके पैरोंमें जब जूते नहीं होते तब चप्पलें होती हैं। सड़कें, सीढ़ियां, फर्श सभी इतने कठोर होते हैं कि पैरोंका स्वाभाविक लचीलापन नष्ट हो जाता है। इसलिए हमें आश्चर्य नहीं होना चाहिए यदि लोग जल्दी थकानका अनुभव करने लगते हैं और उनके चेहरोंपर असमय ही झुर्रियां दिखाई पड़ने लगती हैं।

किंतु अपने पैरोंके स्वास्थ्यकी रक्षाके लिए सीमेंटकी सड़कों, फर्शों या सीढ़ियोंसे अलविदा कह देना संभव नहीं है और न ही यह सम्भव है कि आधुनिक सभ्यताकी आपाधापीमें व्यस्त आदमी नंगे पैर जमीनमें चलनेका समय और सुविधा निकाल सके, किंतु यह काम तो किया ही जा सकता है कि हम व्यायामद्वारा अपने पैरोंको स्वस्थ एवं नीरोग बनायें रखें। आदमी यदि प्रतिदिन पंद्रह मिनटतक पैरोंकी कसरत कर ले तो कैसे भी कठोर सपाट, अथवा जल्दी थक जानेवाले पैर हों, वे स्वस्थ और नीरोग रह सकते हैं। इन कसरतोंद्वारा पैरोंसे ठीक वही काम करवाया जाता है जो वे स्वाभाविक एवं प्राकृतिक परिस्थितियोंमें किया करते थे।

पैरोंके व्यायामके लिए किसी विशेष यंत्रकी आवश्यकता नहीं पड़ती।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कुछ व्यायाम तो ऐसे भी हैं जिनमें आपको अपने जूते उतारनेकी भी आवश्यकता नहीं पड़ती। आप शामको घूमने जायं तो पैरोंका यह व्यायाम कर सकते हैं। यदि प्रत्येक क़दमके साथ पैरोंका व्यायाम करना संभव न हो तो आप तीसरे या चौथे कदमपर जान-बूझकर ये व्यायाम कीजिए। इससे व्यायामकी एकतानता भंग हो जायगी और आप व्यायामका भी पूरा लाभ उठा सकेंगे।

पंजों और एड़ियोंके लिए कसरतें

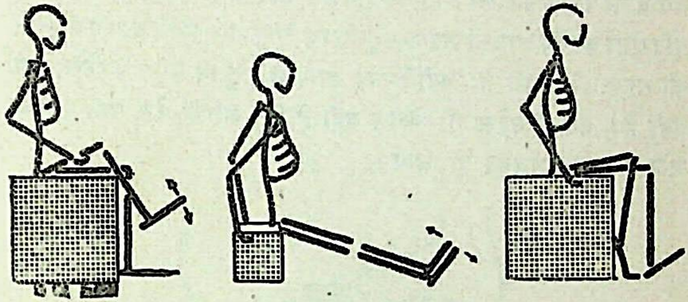
निम्नलिखित व्यायाम पैरोंको अद्भुत रूपमें आराम देता है। यह व्यायाम ऐसा है जिसे आप कहीं भी कर सकते हैं। चाहें तो आप इसे जूते पहनकर कर सकते हैं, पर मेरी सलाह है कि आप इसे नंगे पैर ही करें; क्योंकि ऐसा करना अधिक लाभकारी होता है। अपने पैरोंको अपने सामने फैलाकर बैठ जाइए। दोनों पंजे जमीनकी ओर रहें (चित्र-संख्या १) अब पंजोंको फिर सामने ले आएं और एड़ियोंको जमीनकी ओर झुकाएं (चित्र-संख्या २)। अपने पंजोंको जमीनकी ओर ले जायें और उससे जमीनको छुएं, ऐसा कई बार करना चाहिए। अब कुर्सीपर अपनी रीढ़की हड्डीके बिल्कुल निचले भागके सहारे सीधे बैठ जाएं, पैरोंको सामने फैलाएं और बारी-बारी पंजों और एड़ियोंको जमीनकी ओर झुकाएं (चित्र संख्या ३)। आप देखेंगे कि ऐसा करनेसे ज्यादा परिश्रम पड़ता है। अब कुर्सीपर उसी तरह बैठे-बैठे पंजोंसे जमीनको छूएं और उन्हें सामने लाएं और फिर एड़ियोंसे जमीनको छूएं। इसको कई बार करें।

दूसरा व्यायाम भी आप जहां चाहें वहां कर सकते हैं। पैर-पर-पैर रखकर बैठ जायं। अधरमें लटकनेवाले पैरके निचले हिस्सेको ऊपरकी ओर खींचें (चित्र संख्या ४)। फिर उसी पैरके बाहरी हिस्सेको ऊपर खींचें। अब पैरोंकी स्थिति बदल दें और दूसरे पैरको उधर लटकाकर उसके साथ भी ऐसा ही करें। अब दोनों पैरोंको धरतीपर सपाट रख लें। दोनों पैरोंके अंदरूनी किनारोंको जितना हो सके उतना फर्शसे ऊपर उठाएं। फिर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

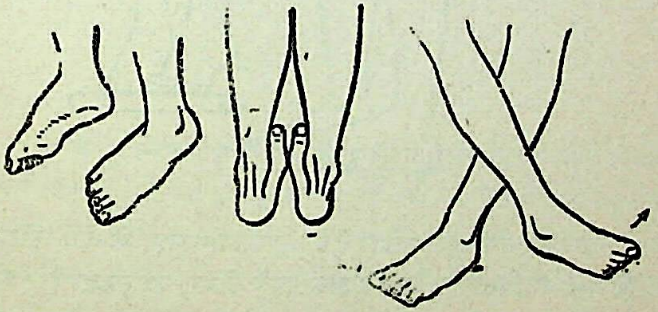
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बाहरी किनारोंसे भी ऐसा ही करें। अब टखनोंपर पैरोंको एक दूसरेपर रखकर उन्हें हवामें झूलने दें।



१ २ ३

आगामी व्यायामके लिए आपको नंगे पैर रहनेकी आवश्यकता पड़ेगी और शब्दकोश-जैसी बड़ी, भारी भरकम पुस्तक भी चाहिए। किताबको सामने फर्शपर रखकर बैठ जाना चाहिए। अपने पंजोंको ग्रन्थके किनारेपर



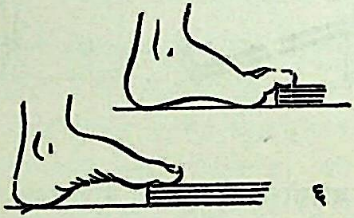
४ ५ ६

रखिए। और पैरोंके शेष भागको भूमिपर फिर पंजोंके सहारे पैर उठाते हुए एड़ी और पंजोंके बीच एक पुल-सा बन जाने दीजिए। पंजा किताबपर रहे। (चित्र-संख्या ६)।

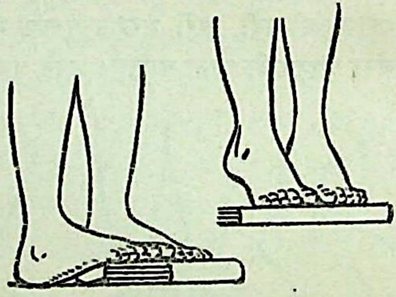
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अब खड़े हो जाइए और पंजोंको किताबपर रखिए। पैरका बाकी भाग जमीन पर रहे। एड़ीको उठाइएं उसेनीचा कीजिए। (चित्र-संख्या ७) अब दोनों पैरोंके पंजोंको किताबपर रखिए और दोनों एड़ियोंको उठाइए। यदि ऐसा करनेमें आपको अपना संतुलन खो देनेका डर है तो आप एक कुर्सी-का सहारा ले सकते हैं; क्योंकि यह व्यायाम संतुलन प्राप्त करनेके लिए नहीं है। इसका उद्देश्य तो केवल यही है कि, आपके पैर, पंजे, एड़ियां और मिहराव मजबूत हो जाए।



६



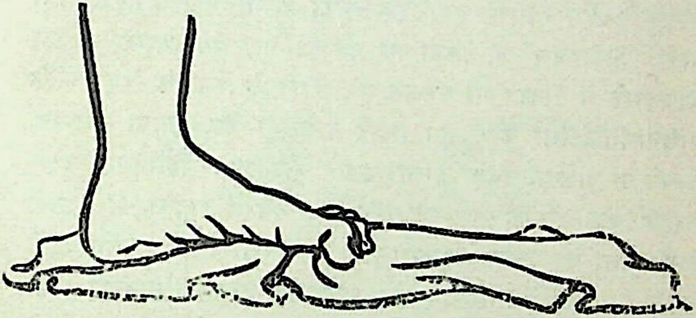
७

अगला व्यायाम बड़ा मजेदार है। यह व्यायाम नहानेके वाद, सोकर उठनेके वाद या विस्तरपर लेटनेके ठीक पहले किया जा सकता है। इसे नंगे पैर ही करना चाहिए। जमीनपर एक तौलिया, रूमाल या मोजा डाल दीजिए। फिर उसे अपनी ओर खींचते हुए और पैरोंके नीचे ले जाते हुए पंजोंसे उठानेकी कोशिश कीजिए। (चित्र-संख्या ८) ज्यों-ज्यों आपको इस खेलका अभ्यास होता जायेगा त्यों-त्यों आप पैरोंसे पेंसिल, कंकड़, पत्थर,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गोली या चम्मच-जैसी कोई वस्तु उठा सकेंगे। यह जरूरी नहीं है कि इन वस्तुओंको आप वास्तवमें उठा लें। व्यायामका महत्त्व केवल इतना ही है कि आप पंजेसे वस्तुओंको उठानेकी कोशिश करें।



८

अगर आपके घरमें बच्चे हों तो क्या कहना। उनको भी इस व्यायाममें शामिल कीजिए। यह मत भूलिए कि बच्चोंको भी पैरसंबंधी कठिनाई हो सकती है। बचपनमें खड़े होने और चलनेकी जो आदत पड़ जाती है वह जिंदगीभर न्यूनाधिक रूपमें वैसी ही बनी रहती है। यदि पैरोंकी अस्थियां सशक्त हों और टखनों, पंजों और मिहराबोंके स्नायु मजबूत रहें तो बच्चे अपने पैरोंका पूरा-पूरा उपयोग कर सकते हैं और विकृत गति, रीढ़की हड्डीके दर्द आदिसे बच सकते हैं, स्वास्थ्यपर पड़नेवाले आधुनिक सभ्यताके अनेक अभिशापोंसे पैरोंके ये व्यायाम हमें निश्चय ही मुक्ति देनेमें समर्थ हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: २१ :

नाखूनोंकी बोली

हममेंसे बहुत थोड़े-से लोग ही इस तथ्यसे परिचित हैं कि हमारे नाखून स्वास्थ्यके दर्पण हैं और वे हमारे स्वास्थ्यकी कहानी कहते हैं। नाखूनोंकी बोली, ''हिपोक्रेटस" जो सैकड़ों वर्ष पूर्व हुआ था, खूब समझता था और आजकलके वे डाक्टर भी समझते हैं जो रोगके निदानके लिए रोगीके नाखूनोंकी परीक्षा करते हैं। हमारे नाखूनका रंग, उनका मोटापन, उनकी पारदर्शिता, उनका आकार-प्रकार और उनपर दिखनेवाले तरह-तरहके चिह्न, रोगीके स्वास्थ्यके संबंधमें एक नजरमें जानकारको वे सारी बातें बतला देते हैं, जो प्रयोगशालाके परीक्षणोंद्वारा कई दिनोंमें जानी जाती हैं। यदि "हिपोक्रेटस" और आजकलके डाक्टर नाखूनोंकी बोली सुन सकते हैं तो कोई कारण नहीं है कि थोड़ेसे अध्ययनके उपरांत आप भी उनकी बोली न समझ सकें।

यहां यह बात याद रखनेकी है कि नाखूनोंकी असामान्य प्रकृतिके आधारपर ही निश्चित रूपसे यह कहना गलत होगा कि शरीरमें रोग विद्यमान हैं। हां, इसके आधारपर चिकित्सकको और अधिक छान-बीनकी ओर प्रवृत्त होना चाहिए। यदि नाखूनोंके स्वाभाविक आकार-प्रकार और रूपरंगमें परिवर्तनके चिह्न दिखाई दें और साथ ही अन्य तकलीफोंके भी आसार नजर आएं तो बिना किसी देरके चिकित्सककी सलाह लेना ही अधिक उपयुक्त होगा।

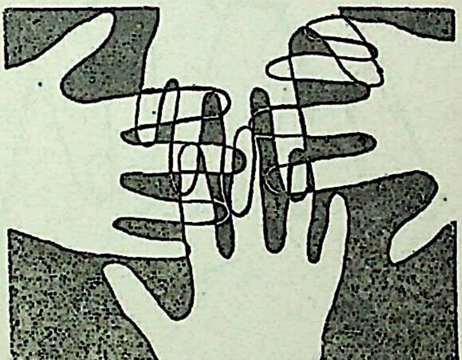
नाखून क्या कहते हैं

चिकित्सा-शास्त्रमें हुई नयी खोजोंके अनुसार यह सिद्ध हो चुका है कि नाखूनोंकी हालतसे त्वचा-स्फोट जिसे अंग्रेजीमें "सोरियासिस" कहते हैं,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

का पता निश्चित रूपसे लगाया जा सकता है। यदि बगलमें, रानोंमें अथवा जननेंद्रियके आस-पासके भागोंमें कहीं त्वचा-स्फोट हुआ है तो चिकित्सकद्वारा रोगीकी परीक्षा करते समय इन स्थलोंके नजर-अंदाज हो जानेकी संभावना बनी रहती है; अतः यह पता लगानेके लिए कि इन हिस्सोंमें खुजली अथवा जलनका कारण कहीं त्वचा-स्फोट तो नहीं है, चिकित्सकको रोगीके नाखूनोंपर पड़े चित्तों एवं लकीरोंकी ओर ध्यान देना चाहिए। ये चित्ते और लकीरें त्वचा-स्फोटके कारण होती हैं। वे प्रारंभिक संधिवातके कारण भी हो सकती हैं।

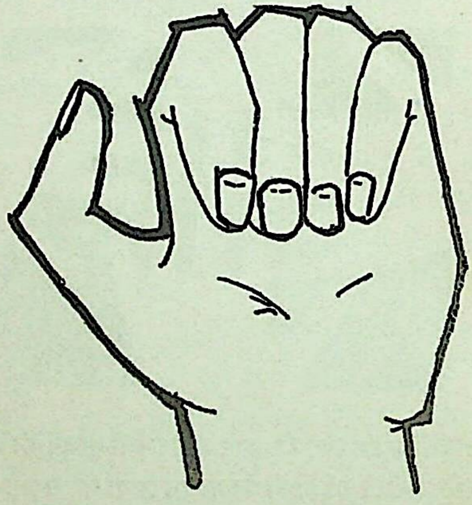


यदि नाखूनोंका रंग श्वेत हो जाये और सफेदी नाखूनोंकी जड़ोंसे लेकर नाखूनोंके सिरेतक फैली हुई हो तो यह मालूम किया जा सकता है कि यकृत-के तंतु रेशेदार हो गये हैं और उसमें ग्रंथिमयता (सिरोसिस) की स्थिति उत्पन्न हो गयी है। सफेदी अन्य अंगुलियोंकी अपेक्षा अंगूठे और संकेतिकामें अधिक स्पष्टतासे परिलक्षित होती है। मुझे सिरोसिसके जिन रोगियोंकी चिकित्सा करनेका मौका मिला है उनमेंसे लगभग ८०% रोगियोंके अंगूठे और संकेतिकाके नाखून एकदम सफेद थे। स्वस्थ व्यक्तियोंके नाखूनोंका रूप-रंग ऐसा नहीं होता।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यदि नाखूनोंपर जोड़ेदार चित्ते हों तो उसका मतलब होता है कि रक्तमें अल्बूमेन (प्रोटीनविशेष) का अभाव है, ज्यों ही रक्तमें अल्बूमेनका अभाव पूरा हो जाता है त्यों ही यह सफेद चित्ते भी मिट जाते हैं। कभी-कभी नाखून अपनी जड़ोंसे उखड़ जाते हैं। यह तभी होता है जब हाथोंको बहुत देरतक सोडा, साबुन, राख, अधिक सज्जीयुक्त पदार्थमें रहना पड़ता है। गठियाके रोगियोंके नाखूनोंपर पड़नेवाले चित्ते आकारमें लंबे होते हैं। साथ ही उनके नाखून किनारोंपर फट भी जाते हैं, यदि नाखून खुरदुरे



हो जायें और अंगुलियोंके सिरोंपर मुड़ जायें तो समझना चाहिए कि व्यक्तिको फेफड़ों एवं हृदयका कोई जीर्ण रोग हो गया है। विटामिन ए की कमीके फलस्वरूप नाखून अंडोंके छिलकों-जैसे हो जाते हैं और रक्ताल्पताके फलस्वरूप चम्मचकी शकलके। लाशराइडकी अति सक्रियताके कारण नाखून शीघ्र भंगुर हो जाते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

नाखूनोंका फटना एवं उखड़ना

कभी-कभी नाखूनोंके सिरे उखड़ने लगते हैं या उनकी परतें उचरने लगती हैं। यह कई प्रकारके आंतरिक संकटोंको सूचना देनेवाला हो सकता है। स्त्रियोंको नाखूनोंकी इस अवस्थासे विशेष रूपसे सतर्क होनेकी आवश्यकता है; क्योंकि स्त्रियों और पुरुषोंके नाखूनोंकी शक्तिमें लैंगिक कारणोंसे आधारभूत अंतर हो सकता है। स्त्रियोंके नाखूनोंको लंबा रखनेके कारण भी संभव है कि पुरुषोंकी अपेक्षा उन्हें ही नाखूनोंके उखड़ने या उचरनेके संकटका सामना विशेष रूपसे करना पड़ता है। कभी-कभी नाखूनोंकी यह अवस्था साबुन, सोडे आदिके घोलोंमें बहुत देरतक हाथ डुबाये रखनेके कारण भी हो सकती है। यदि ऐसा नहीं है तो आंतरिक स्वास्थ्यकी दुरवस्था ही कारण मानी जायगी। जिन कारणोंसे शरीरकी त्वचा फटने लगती है, उन्हीं कारणोंसे नाखून भी फट सकते हैं; क्योंकि यह पहले ही बताया जा चुका है कि नाखूनोंका और त्वचाकी पहली परतका बड़ा गहरा संबंध होता है। यदि ठंडके कारण ऐसा हो रहा हो तो नाखूनोंको नारियलके तेलमें डुबाना चाहिए और भोजनमें दूध-दहीकी मात्रा बढ़ा देनी चाहिए।

नाखूनोंको काटते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि बढ़े हुए नाखूनोंके साथ त्वचाका कोमल भाग भी न कट जाय। नेलपालिशमें प्रयुक्त होनेवाले तीक्ष्ण रासायनिक द्रव्यके फलस्वरूप भी नाखून फट सकते हैं और उसकी परतें निकल सकतीं हैं। नये अनुसंधानोंके अनुसार नाखूनोंके फटने या उनकी परतें निकलनेकी रोक-थाम करनेका सबसे अच्छा उपाय है नाखूनोंको प्रतिदिन १०से १५ मिनटतक जैतूनके तेलको गरम करके उसमें डुबायें रखना। जब भोजनमें प्रोटीन-तत्त्वोंका अभाव होने लगता है तो रक्ताल्पताकी स्थिति उत्पन्न हो जाती है। रक्ताल्पताके कारण नाखूनोंका स्वास्थ्य और उनकी स्वाभाविकता भी नष्ट हो जाती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अतः नाखूनोंकी अस्वाभाविकताकी रोक-थामके लिए प्रोटीनयुक्त पदार्थोंका प्रयोग अत्यंत लाभकारी होता है।

गर्भमें नाखूनोंका रूप

गर्भमें आनेके बाद तीसरे अथवा चौथे माहमें भ्रूणके नाखूनोंका निर्माण होने लगता है। इन नाखूनोंका निर्माण त्वचाकी पहिली परतके कोषाणुसे होता है। त्वचाकी पहिली परतके कोषाणु ही उन शृंगवत तत्त्वोंका उत्पादन करते हैं जिनसे नाखूनोंका निर्माण होता है। इस कारण यह याद रखना चाहिए कि त्वचाकी पहली परत अत्यंत मूल्यवान् साथ ही अत्यंत कोमल वस्तु है अतः नाखून काटते समय त्वचाके उस भागका, जो नाखूनोंके संपर्कमें आती है, ध्यान रखा जाना चाहिए और अंखुओं (नाखूनोंके आस-पास निकलनेवाले सूत-जैसा चमड़ेका भाग) को न काटना चाहिए और न नोचना ही। यदि वे उभर ही आयें तो उन्हें त्वचाके साथ ही दबा देना चाहिए।

नाखून किस गतिसे बढ़ते हैं—अब इसका अत्यंत सूक्ष्म अध्ययन किया जा चुका है। सामान्यतया यह ज्ञात हुआ है कि नाखूनोंके बढ़नेकी गति प्रतिदिन लगभग ११९ मिलीमीटर है। खसरा और गलसुआ-जैसी बच्चोंकी बीमारी हो जानेपर नाखूनोंका विकास धीमा पड़ जाता है। अपर्याप्त एवं अपुष्ट आहार ग्रहण करनेवाले बच्चोंके नाखूनोंका विकास उन बच्चोंकी अपेक्षा मंथर गतिसे होता है जो पर्याप्त एवं पुष्ट आहार ग्रहण करते हैं।

जिस प्रकार संसारके दो व्यक्तियोंकी कोई भी वस्तु पूर्णतः एकरूप अथवा समान नहीं होती उसी प्रकार उनके नाखूनोंकी वृद्धिकी गति भी। वृद्धोंकी अपेक्षा बच्चोंके नाखून अधिक तेजीसे बढ़ते हैं, शीत ऋतुकी अपेक्षा ग्रीष्म ऋतुमें वे अधिक तेजीसे बढ़ते हैं, पैरकी अंगुलियोंकी अपेक्षा हाथकी अंगुलियोंके नाखून भी अधिक तेजीसे बढ़ते हैं। दाहिने हाथका सतत प्रयोग करनेवाले व्यक्तियोंके दाहिने हाथके नाखूनोंमें बायें हाथके नाखूनोंकी अपेक्षा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अधिक तीव्र वृद्धि देखी जाती है। हाथकी अंगुलियोंमें अंगूठे और छीनी अंगुलीके नाखून उस गतिसे नहीं बढ़ते जितने अन्य शेष तीन अंगुलियों के। गर्भावस्थामें नाखूनोंकी बाढ़ ज्यादा हो जाती है। दांतोंसे नाखून कुतरनेकी आदत जितनी भी बुरी हो; किंतु उससे नाखूनोंके विकासकी गतिपर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

नख रंजन

पाश्चात्य जगत्‌में नाखूनोंका रंगना स्त्रियोंके लिए शृंगारका एक अनिवार्य उपकरण माना जाता है। हमारे देशमें भी पढ़ी-लिखी फैशनेवुल महिलाएं नाखूनोंको रंगे बिना अपना सौंदर्य अधूरा समझती हैं। अब तो स्कूल जानेवाली नन्हीं-नन्हीं लड़कियां भी नेशपालिशकी सारी वारीकियोंसे सुपरिचित होनेका दावा रखती हैं। हम नाखूनोंको रंगनेके नैतिक अथवा सामाजिक परिणामोंकी चर्चा नहीं करना चाहते; किंतु हम इतना भलीभांति कह सकते हैं कि नेलपालिशमें प्रयुक्त होनेवाले रासायनिक द्रव्य स्वास्थ्यके लिए अत्यंत विघातक होते हैं। नाखूनोंपर जब रंगकी परत जम जाती है तो उनके लिए 'सांस' लेना असंभव हो जाता है। कभी-कभी माताएं लाड़में गोदके बच्चोंके नाखून भी रंग देती हैं। उन्हें ऐसा नहीं करना चाहिए; क्योंकि बच्चोंको अंगूठा चूसनेकी आदत होती है और इस प्रकार अनायास ही बच्चोंके कोमल शरीरमें विषोंका प्रवेश हो जाता है।

विज्ञान हमें अभीतक यह नहीं बतला पाया है कि नाखूनोंका स्वास्थ्य बनाये रखनेके लिए कौनसे तत्त्व उपयोगी एवं आवश्यक होते हैं। हमने देखा है कि जो व्यक्ति भोजनमें पत्तीदार भाजियों और दूधका अधिक उपयोग करते हैं उनके नाखूनोंका रूप-रंग अत्यन्त स्वाभाविक होता है। नाखूनोंके स्वास्थ्यके लिए विटामिन ए, बी, सी और डी का प्रयोग अत्यंत लाभप्रद होता है। नाखूनोंके स्वास्थ्यकी चिंता करनेवाले व्यक्तियोंको चाहिए कि वे नाखूनको साबुनके पानीके अधिक संसर्गसे बचायें और नाखूनोंपर और

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उनके आस-पासकी त्वचापर तेलकी मालिश करें। इनमेंसे एक या सभी उपायोंका सहारा लेना लाभप्रद होगा। जिस आहार-विहारसे सामान्य स्वास्थ्यकी रक्षा एवं वृद्धि होती है उसी आहार-विहारसे नाखून भी कांति-मान और स्वास्थ्ययुक्त बनाये जा सकते हैं। नाखून आपके स्वास्थ्यके दर्पण तो हैं ही, थोड़ा प्रयास करनेपर उन्हें सौंदर्यका दर्पण भी बनाया जा सकता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

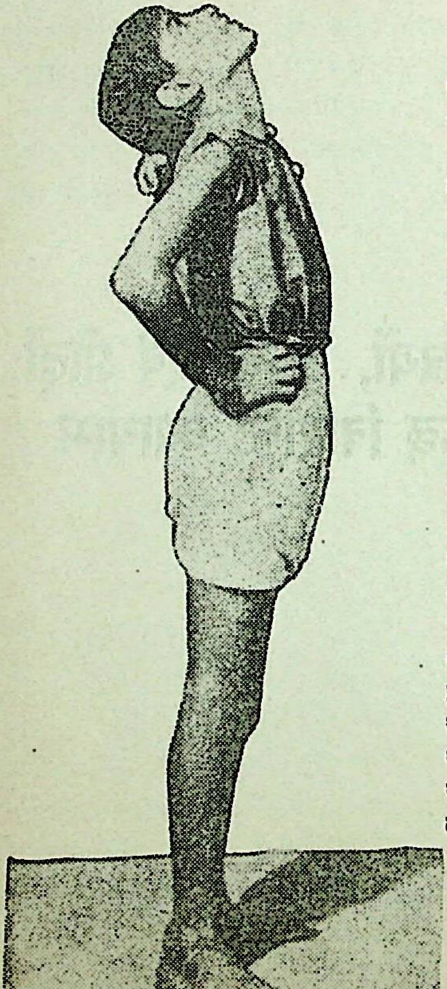
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खण्ड ३ : स्त्रियों, बच्चों एवं प्रौढ़ों के लिए कुछ विशिष्ट व्यायाम

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

किशोरियां ये व्यायाम करें



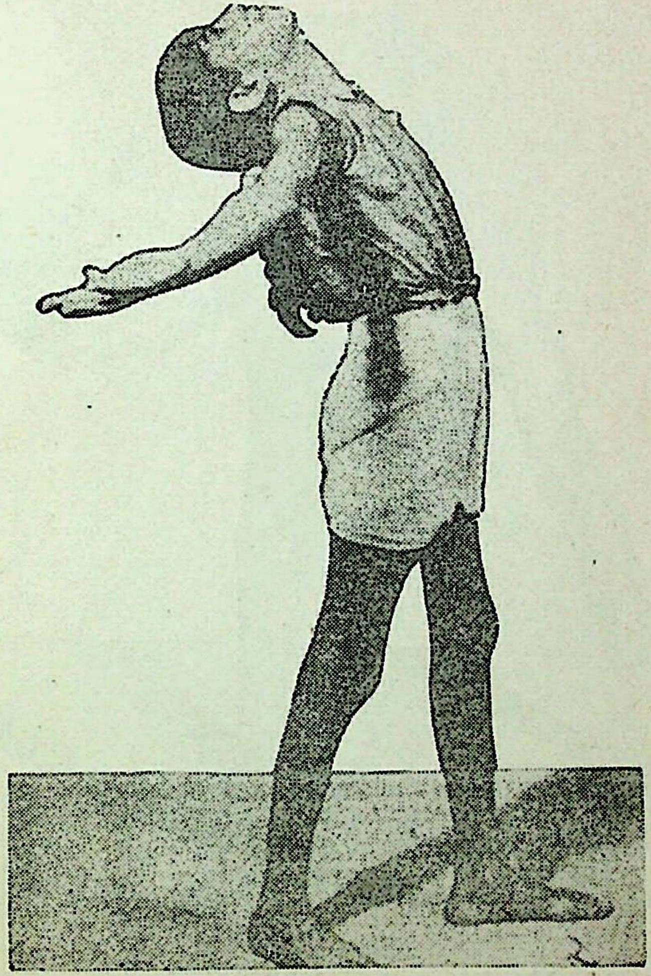
(१) खड़ी हो जायें, हाथ कमरपर रहें, सिर एवं सीना तना रहे, पीठ सीधी रहे, सामनेकी ओर सिर इतना झुकाइए कि ठुड्डी सीनेको छूने लगे। धीरे-धीरे सिरको उठाइए और गलेमें तनाव लाते हुए उसे पीछेकी ओर चित्रानुसार ले जाइए।

(२) पैरोंको लगभग दस इंचके अंतरपर रखकर सीधी खड़ी हो जायें। हाथ बगलमें जमीनके समानान्तर रहें, हथेलियां नीचेकी ओर रहें। दाहिना पैर एक कदम पीछे हटाइए। हाथ जमीनके समानान्तर रहे, अब सिर एवं धड़को पीछे झुकाएं। इस समय हथेलियां ऊपरकी ओर जैसा कि चित्रमें दर्शाया गया है, कर लें ताकि सामनेकी सारी मांसपेशियां तन जायें।

व्यायाम—१

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

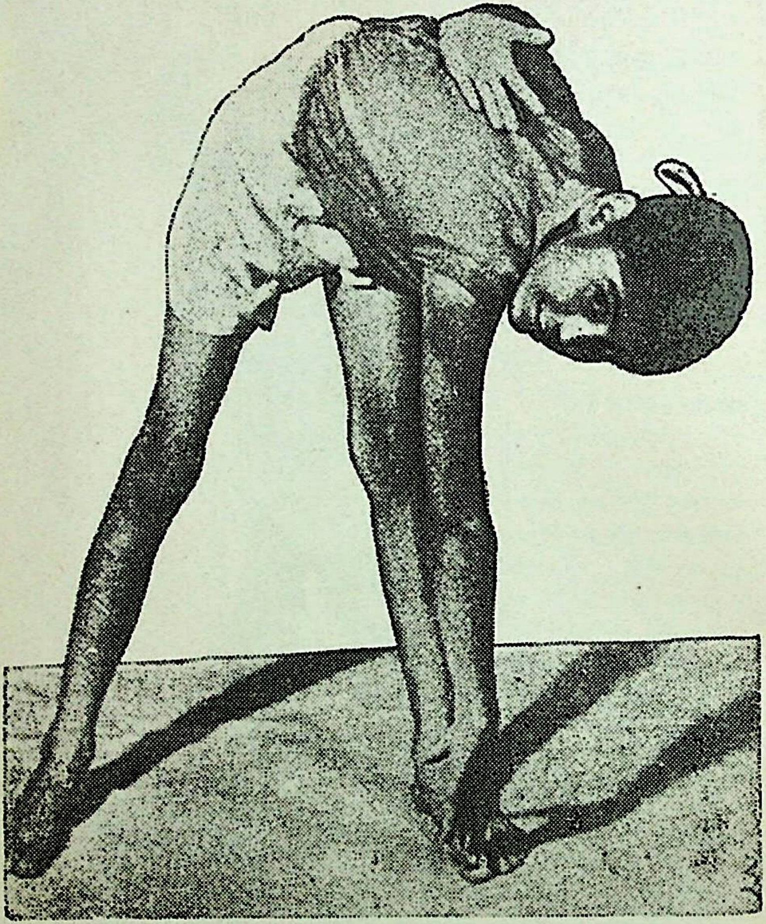


व्यायाम—२

(३) सीधी खड़ी हो जायें, सिर ऊंचा रहे, पैर अंतरपर रहें। एक हाथ रीढ़की हड्डियोंके बीचमें रहे, दूसरा सिरके ऊपर तना रहे।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

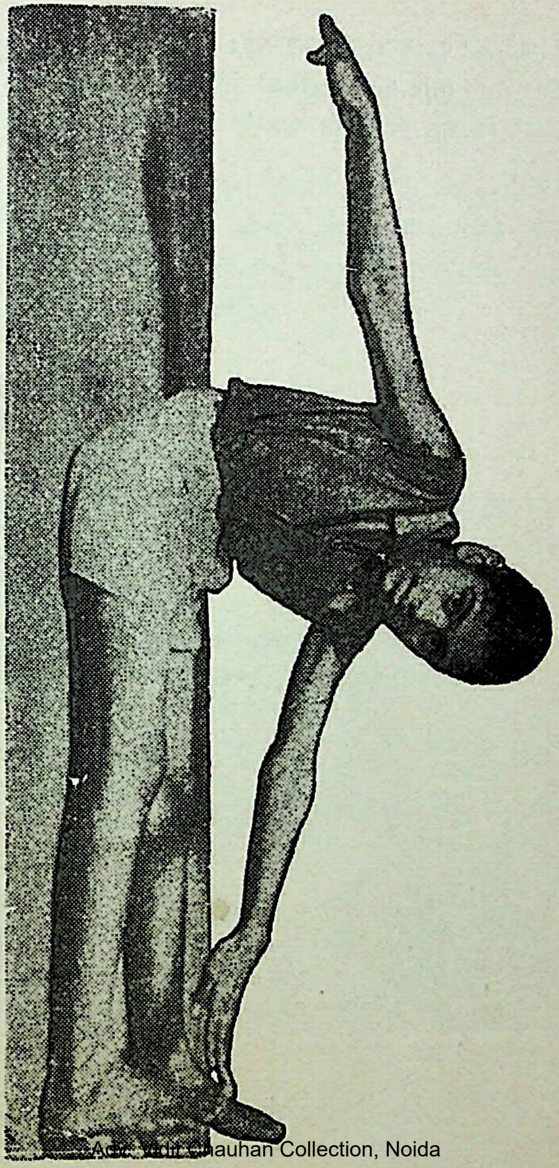


व्यायाम—३

हुए हाथको नीचे लाते हुए दूसरी तरफके पैरके पंजेका स्पर्श करें। हाथोंकी स्थिति बदलकर दूसरे पंजेके साथ भी ऐसा ही करें। इस व्यायामको धीरे-धीरे प्रारंभ करें और क्रमशः गति बढ़ा लें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

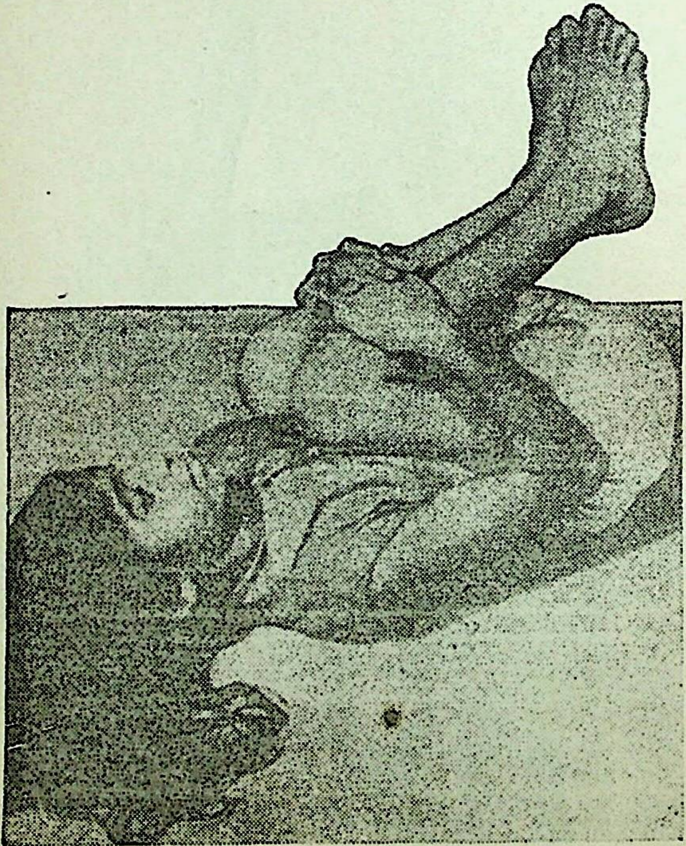


४—व्यायाम

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

(४) फर्शपर दरी बिछाकर बैठें। पीठ सीधी रहे, हाथ बगलमें जमीनके समानान्तर रहें। हथेलियां नीचेकी ओर रहें, पैर काफी फैले रहें, घुटने बिल्कुल सीधे रहें। कमरके बल झुकें। धड़को दाहिनी ओर



व्यायाम—५

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

घुमाते हुए बायें हाथसे दाहिने पैरके अंगूठेका स्पर्श करें। दाहिना हाथ पीछेकी ओर फेंकिए। दूसरे हाथसे भी ऐसा ही करें। यथाशक्ति आवृत्तियां करें।

(५) पीठके बल लेट जायें—पैर तने हुए रहें, हाथ बगलमें रहें। घुटनोंको मिलाकर उन्हें सीनेसे लगायें—हाथके दोनों पंजोंसे घुटनोंको चित्रानुसार पकड़ लें। इस व्यायामका पूरा-पूरा लाभ पानेके लिए जांघोंसे उदरभागको मजबूतीसे दबाना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: २३ :

कलाईकी सुडौलताके लिए चार व्यायाम

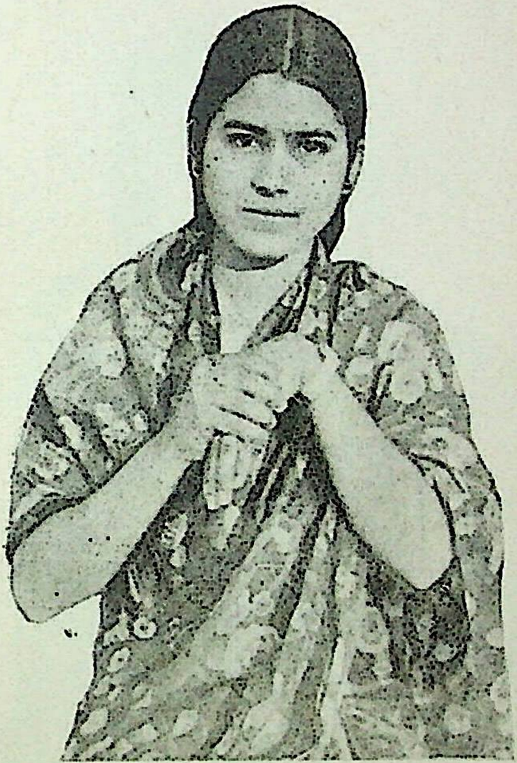
(१) कलाई और बाहुके निचले भागको सुडौल बनानेके लिए एक हाथकी हथेली तथा अंगुलियोंको दूसरे हाथकी हथेली और अंगुलियोंपर

चित्रमें दर्शाये अनुसार रखिये। उन्हें बायीं ओर रखकर परस्पर खूब दबाइए और फिर धीरे-धीरे दाहिनी ओर ले आइए। उनका परस्पर दबाव कम न होने पाये।

Arya Vidya Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(२) कलाईको बाजूमें मोड़नेवाले इस व्यायाममें दाहिने हाथको चित्रानुसार बायें हाथसे पकड़िए और कलाईको कई बार भरपूर



पहिले एक ओर फिर दूसरी ओर इतना मोड़िए कि ढीले किये हुए तंतु बिना दर्दकी अनुभूति हुए खिंच जायं। दाहिने हाथको कड़ा रखते हुए इस व्यायामको बार-बार कीजिए; हाथोंको बदलकर पुनः ऐसा ही कीजिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(३) यह व्यायाम प्रमुखतः कलाईके लिए है; किंतु इससे अग्रबाहु भी लाभान्वित होता है। चित्रमें दर्शाये अनुसार दाहिने हाथसे बायें

हाथको पकड़िए और बारी-बारीसे उसे दाहिनी और बायीं ओर ऐंठिए। पहिले बायां हाथ ढीला रहे फिर उसे कड़ा कर इस व्यायामको दुहराइए। हाथोंकी स्थितिको बदलकर ऐसा ही कीजिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(४) कलाई और अग्रबाहुके पृष्ठ भागके तंतुओंको सशक्त बनानेके लिए बायें हाथको चित्रानुसार ढीला छोड़ दीजिए और दाहिने हाथसे उसे

बार-बार यथाशक्ति नीचेकी ओर ठेलिए। दूसरे हाथके साथ भी ऐसा ही करना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सुंदरियोंके लिए कमर, पीठ और पैरके कुछ व्यायाम

स्त्रियोंके सौंदर्यका संबंध जितना उनके मुखादि अवयवोंकी वनावटसे है उतना ही उनके स्वास्थ्यसे भी। यदि कोई स्त्री मोहक मुखाकृतिकी स्वामिनी तो है, पर उसका स्वास्थ्य अच्छा नहीं है तो वह हमारे आकर्षण अथवा सराहनाका केंद्र नहीं वन सकती। अनेक वार ऐसा भी होता है कि मुखाकृति सुंदर न होते हुए भी कई स्त्रियोंमें अद्‌भुत

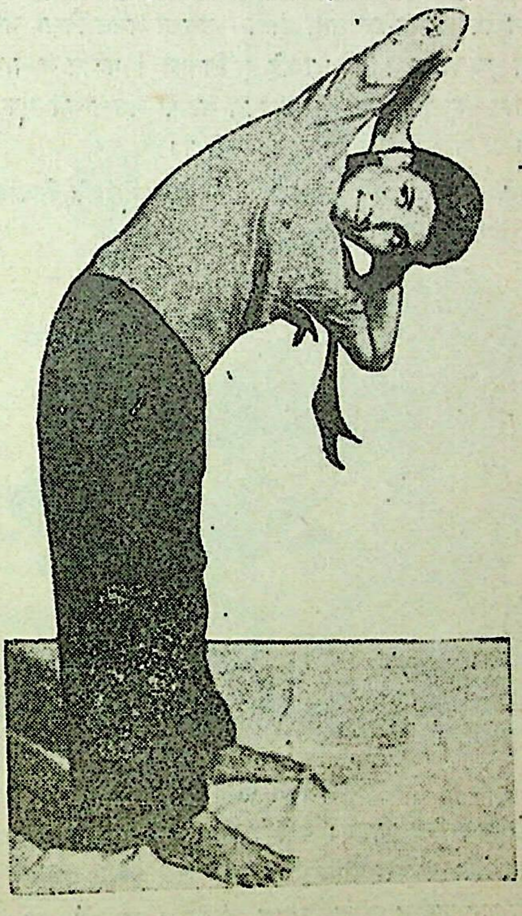
व्यायाम क्रम १

पैर थोड़े फासलेपर रखकर खड़ी हो जाइए—हथेलियोंके पंजोंको फंसाकर चित्रानुसार सिरके पीछे रखिए। पीछेकी ओर झुकिए और धड़को दायें-वायें घुमाइए। थोड़ा आराम कर दुहराइए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लावण्य होता है। इस लावण्यका कारण होता है उसका स्वास्थ्य एवं अंगन्यास। आपने कई ऐसी स्त्रियां देखी होंगी जो भले ही सांवली हों



व्यायाम क्रम २

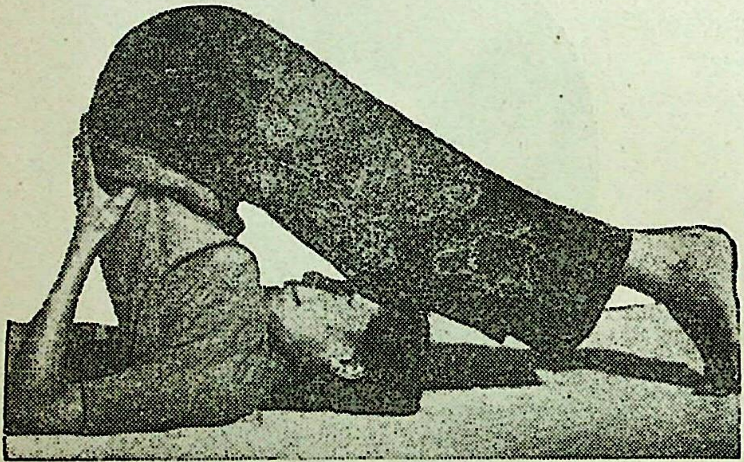
पैर थोड़े फासलेपर रखकर खड़ी हो जाइए—घुटने तने हुए रहें। सामनेकी ओर झुकिए और धड़को दायें-बायें घुमाइए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अथवा जिनके नाक नक्श विशेष न हों, पर जो ऐसे सधकर चलतीं या उठती-बैठती हैं कि उनके व्यक्तित्वमें एक गरिमा आ जाती है। व्यक्तित्व-की यह गरिमा ईश्वर-दत्त नहीं होती—उसका अर्जन किया जा सकता है। नीचे कुछ व्यायाम दिये जा रहे हैं जिनका नियमित अभ्यास करने-पर आपका स्वास्थ्य उन्नत हो जायगा, आपके अंगन्यासमें एक संतुलन आयेगा और शरीरमें एक लोच उत्पन्न होगा।

व्यायाम कहीं भी किये जा सकते हैं। आप अपने घरके बैठकखानेमें या कहीं भी कर सकती हैं।

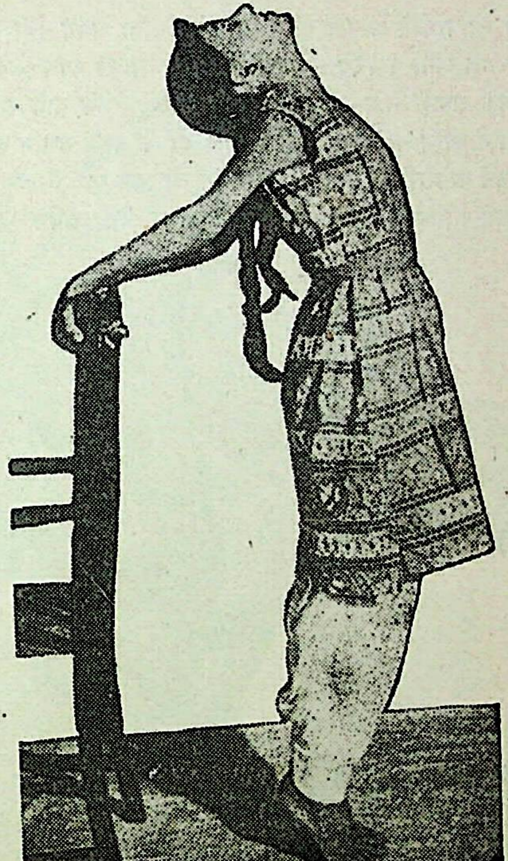


व्यायाम क्रम ३

पीठके बल लेट जाइए। पैरोंको मिलाकर उन्हें ऊपर उठाइए। कमरको हाथोंका सहारा दीजिए और धीरे-धीरे पैरोंके पंजोंको सिरके पीछे ले जाकर जमीन छूनेका प्रयास कीजिए। प्रारंभमें यह व्यायाम कष्टसाध्य ज्ञात होगा पर नियमित अभ्याससे सध जायेगा। यह मेरुदंड और पेटके लिए एक सर्वोत्तम व्यायाम है और इससे ऊंचाई बढ़ती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



व्यायाम क्रम ४

किसी भारी-सी कुर्सीको चित्रानुसार पकड़िए। शरीरको पंजोंके बल आगे जाने दीजिए—सिरको जितना हो सके उतना पीछे ले जाइए—शरीरका संतुलन हाथोंके सहारे ठीक रखिए। इस व्यायामसे कटिप्रदेश, वक्ष एवं पृष्ठभागको बहुत लाभ पहुंचता है। कंधोंका झुकना रोकनेमें भी यह अत्यंत लाभप्रद सिद्ध होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इन व्यायामोंमें आपका पंद्रह मिनटसे ज्यादा समय नहीं लगेगा। ये व्यायाम भी अन्य कमरेमें खिड़कीके सामने गहरी सांसें लेते हुए कर सकती हैं। अच्छा तो यह हो कि कमरेकी सफाई करनेके पहले या बाद आप लगे हाथ ये व्यायाम निबटा डालें। यदि आपके घरमें समान वयकी तीन-चार बहिनें या भाभियां या अन्य संबंधिनें हैं तो आप सब मिलकर एक साथ ये व्यायाम कीजिए। इससे व्यायाम आनंदप्रद बन जायेगा।

व्यायाम क्रम ५

दोनों हाथोंसे टखनोंके छपटी भागको पकड़िए। घुटने मजबूत रहें, अब हाथोंको मोड़कर शरीरको और आगे झुकाइए, कई बार ऐसा कीजिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

व्यायाम क्रम ६

पैरको चित्रानुसार एक हाथसे पकड़कर दूसरे हाथकी मुट्ठीसे तलुओं-को दबाइए। इस व्यायामसे पैरोंमें कभी-कभी हो जानेवाली सुन्नता मिटेगी और तंतुओंका दर्द भी जायेगा।

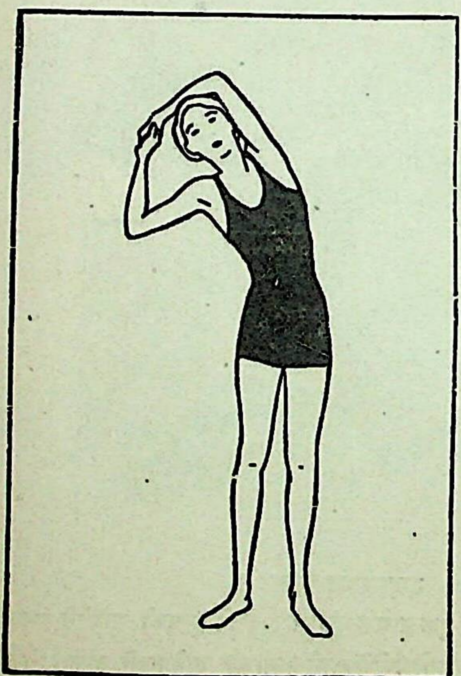
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: २५ :

सुडौल कमर

कमरको चुस्त और सुगठित बनानेके लिए यहां कुछ हलकी कसरतें दी जा रही हैं। ये कसरतें आपको लाभ पहुंचायेंगी।

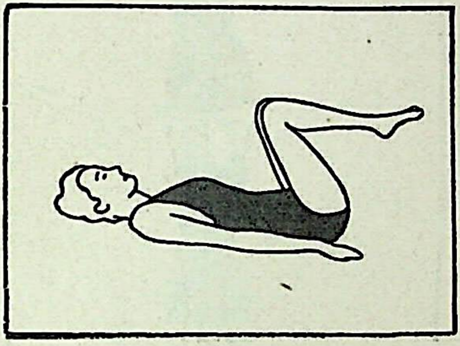


चित्र—१. हाथोंको चित्रमें दर्शाये अनुसार रखकर दाहिनेसे बायें झूलिए प्रत्येक बार क्षणभरके लिए अंतमें रुकिए। दस बार दुहराइए।

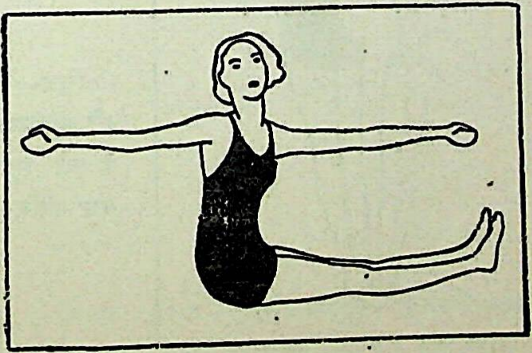
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चित्र—२. पीठके बल लेट जाइए। दोनों पैरोंको एक साथ ऊपर-उठाइए। हाथ जमीनसे लगे रहें। पहले पांच बारसे आरंभ कर क्रमशः दस बार तक बढ़ा लीजिए।

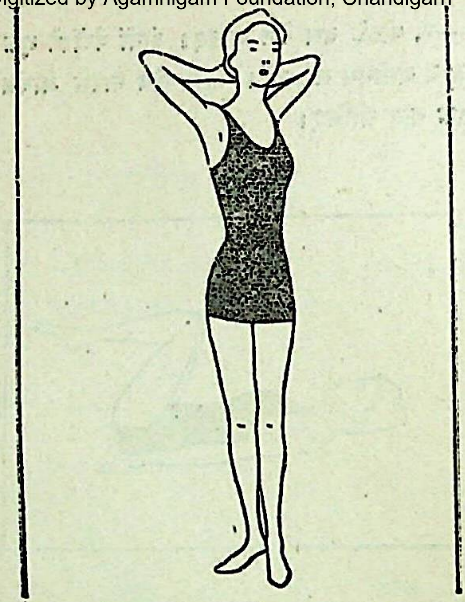


चित्र—३. चित्र-जैसी स्थितिमें बैठकर दाहिने हाथसे बायां पंजा और बायें हाथसे दाहिना पंजा छूते हुए झूलिए। सब मिलाकर बीस बार कीजिए।

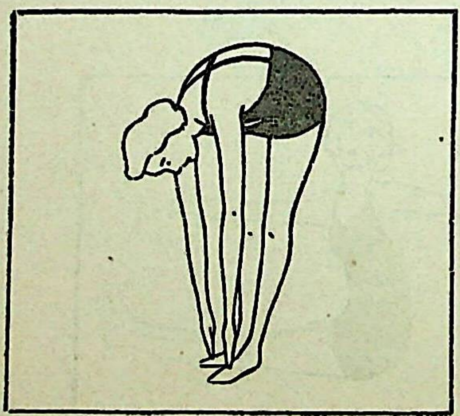


Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



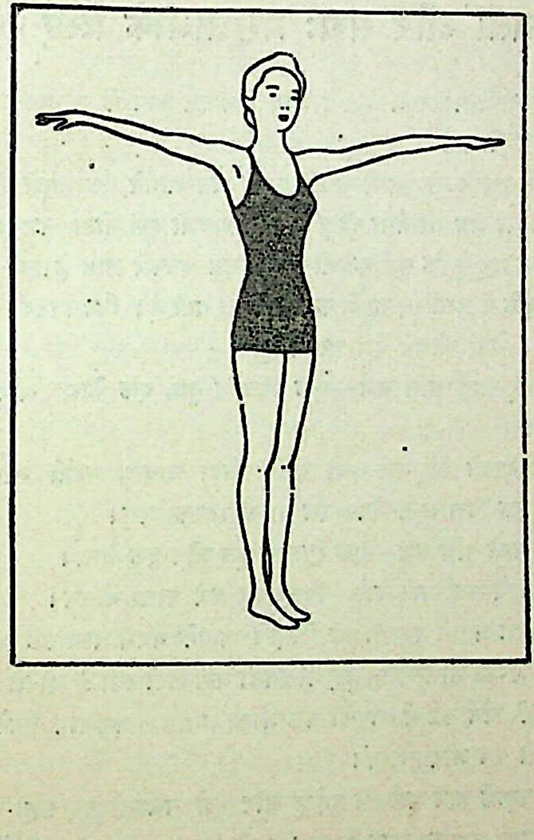
चित्र—४. कमरके ऊपरी भागको चक्राकार घुमाइए। दस बार बायींसे दाहिनी ओर और दस बार दाहिनीसे बायीं ओर।



चित्र—५. हाथकी अंगुलियोंसे पैरोंके पंजे छूइए। दस बार कीजिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



चित्र—६. चित्रके अनुसार हाथोंको उठाइए। हाथोंको उठाते हुए गहरी सांसें लीजिए और कुछ क्षण रोकिए। ऐसा दस बार कीजिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: २६ :

गर्भवती और सद्यः प्रसूताओंके लिए कसरतें

आरोग्य-मंदिरकी डाकमें आये दिन इस प्रकारके आनेवाले पत्रोंमेंसे तीन पत्र मैं यहां दे रहा हूं।

"मैं शुरूसे ही दुबली-पतली हूं ही और आपने जैसा मुझे गोरखपुर-में देखा था अब भी वैसी ही हूं। मेरी सासजी मुझे मोटा करना चाहती हैं। बात यह है कि मुझे कमजोरीके कारण चक्कर आते हैं। दो गर्भपात भी हो चुके हैं, इसलिए काफी कमजोरी आ गयी है। विटामिनकी गोलियां लेती हूं। मेरा भोजन इस प्रकार है :—

सुबह साढ़े सात बजे—एक गिलास दूध, एक केला और पांच बादाम।

दोपहरको डेढ़ बजे—दो रोटी, थोड़ा चावल, सब्जी और कच्चे गाजर, एक गिलास संतरेका रस या टमाटरका रस।

शामको पांच बजे—एक गिलास दूध और एक केला।

रातको साढ़े आठ बजे—दिनके डेढ़ बजे वाला भोजन।

हां, तो आपने यह पत्र पढ़ लिया। आपके मनमें शंका उठ रही होगी कि ऐसा अच्छा भोजन होते हुए भी इतनी कमजोरी क्यों? दो-दो गर्भपात क्यों हुए? धैर्य रखें मैं आपकी शंकाओंका समाधान करूंगा। इसके पहले आगेके दो पत्र और पढ़ लें।

मैं पहली बार गर्भवती हुई हूं और मुझे गर्भवती हुए छह मास हो गये हैं। मुझे बराबर सुबह मिचली आती है, चक्कर आते रहते हैं, कभी-कभी कै भी हो जाती है, कुछ खानेकी इच्छा नहीं होती। कमजोरी दिन-पर-दिन बढ़ती जा रही है, शरीरमें दर्द और कब्ज बना रहता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

घरका कार्य करना तो दूर रहा, हिलने-डुलनेको भी जी नहीं चाहता। देखनेमें अच्छी भली लगती हूं ? समझमें नहीं आता कि ऐसा क्यों है। इसपर प्रकाश डालनेकी कृपा करें।

यह है तीसरा पत्र।

मैं दो बच्चोंकी मां हूं। भगवान्‌की कृपासे दोनों ही बच्चे स्वस्थ हैं। दूसरा बच्चा होनेके बादसे मेरा पेट टूट गया, वह बाहरको निकल आया है। कटिकी सुंदरता समाप्त-सी हो गयी है; आंतें गिरी-गिरी-सी रहती हैं। कब्ज बना रहता है; पाचनमें भी कुछ-न-कुछ खराबी चलती ही रहती है। दूसरा बच्चा सालभरका हो गया है, लेकिन न मेरा पिछला स्वास्थ्य लौटा और न शक्ति। शरीरकी सुडौलता तो स्वप्न हो गयी है। भोजनमें सभी शक्तिदायक खाद्य पदार्थ का उपयोग करती हूं पर पता नहीं क्यों शरीरमें कुछ लगता ही नहीं।

यह रहे तीनों पत्र। संभवत: आप सोच रहे होंगे कि इन बहनोंके कष्टोंका कारण क्या है ? ऐसा तो नहीं है कि यह स्त्री-जीवनके लिए या कम-से-कम उसके गर्भकाल के लिए स्वाभाविक है। आप जान लें कि अस्वास्थ्य कभी भी स्वाभाविक नहीं हैं। इनकी इस दशाका एकमात्र कारण है : उचित व्यायामका अभाव—शरीरके प्रत्येक अंगको कुछ विशेष कार्य करने पड़ते हैं। इसी नियमके अनुसार हमारे शरीरकी मांस-पेशियां भार संभालती हैं और गतिका नियंत्रण करती हैं। और जितना ही उनसे काम लिया जाता है उतना ही वे शक्तिशालिनी बनती हैं। उनसे काम लेने या मजबूत बनानेका एकही तरीका है उनको व्यायाम देना या व्यायाम करना। यदि उनका उचित व्यायाम होता रहे और हमारे शरीरको उचित पोषण मिलता रहे तो वे अपना काम स्वाभाविक रूपमें करने योग्य बनी रहेंगी, पर उनका व्यायाम न होनेसे उनका कसाव कम हो जाता है, वे ढीली पड़कर लटक जाती हैं और प्रायः उनपर चरबी चढ़ जाती है। जिससे वे अपना काम ठीक तरहसे नहीं कर पातीं और जिस अंगका वे भाग होती हैं उसे कुरूप बना देती हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

स्त्रीके गर्भवती होनेपर उनका गर्भाशय जिसमें भ्रूणकी वृद्धि होती हैं, बढ़ जाता है। गर्भाशय और उदरकी पेशियां गर्भ बढ़ने के साथ-साथ बढ़ती जाती हैं। इन पेशियोंको संभाले रहनेवाले पार्शिवक बंधनोंका काफी मजबूत और लचीला होना आवश्वक है। जिसमें वे गर्भाशय, बढ़ते हुए भ्रूण, गर्भाशयमेंका तरल द्रव्य जिसमें भ्रूण रहता है और अपरा (खेड़ी) का अतिरिक्त भार मजेमें वहन कर सकें। पार्श्कि बंधनी, गर्भाशय और उदरकी पेशियोंमें लचीलापन न होनेके कारण गर्भाशय, भ्रूण, तरल पदार्थ और अपराको संभाल नहीं पाता और भ्रूणका पूर्ण विकास होनेके पहले ही गर्भाशय भ्रूणको छोड़ देता है, जिसे गर्भपात कहते हैं। यदि गर्भ पूर्ण हो गया हो तो इन पेशियोंपर पड़नेवाला भार काफी ज्यादा होता है। भ्रूणके आकारके अनुसार इस भारमें बहुत भिन्नता होती है, पर अगर यह वजन औसत हो, जो कि आठ सेर है तो उसे वहन करनेका तनाव बर्दाश्त करनेके लिए इन अंगोंमें पर्याप्त शक्ति होनी आवश्यक है। प्रसवके बाद गर्भाशय जल्द ही संकुचित होकर साधारण आकार ग्रहण कर लेता है और पेशियोंको भी, जो फैल गयी होती हैं अपनी स्थिति ठीक करनेके लिए सिकुड़ना पड़ता है। अगर ये अग अपना उक्त कार्य करनेके लिए अच्छी अवस्थामें न हों तो बच्चेके जन्मके बाद वे पूरी तरह नहीं सिकुड़ सकते। उस दशामें वे खींच-खींचकर फैला दिए गये रबरकी तरह फैले ही रह जायेंगे। फैलावकी इस अवस्थाको प्रकट करनेवाले लक्षण इस लेखमें उद्धृत पत्रोंसे प्रकट होते हैं। अर्थात् कमर, पीठ या सिरमें दर्द, शरीरमें भारीपन, अपच और कब्ज आदि।

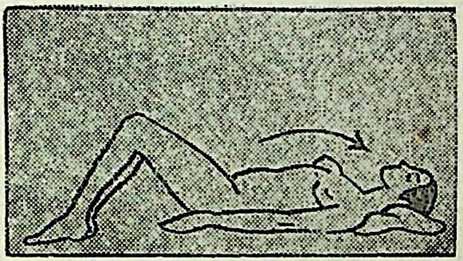
स्वस्थ स्त्रीके प्रजननसंबंधी अंगोंको प्रसवमें बड़ी आसानी होती है। और वे शीघ्रही पूर्व रूप ग्रहण कर लेते हैं इसलिए गर्भाशयको गर्भधारण और प्रसवके संबंधमें भी अन्य अवस्थाओंकी तरह रोगसे मुक्ति पानेकी अपेक्षा रोगका निवारण कहीं महत्त्वपूर्ण है। इसका अर्थ यह हुआ कि प्रसवके पहले और बादके कष्टसे बचनेके लिए प्रत्येक स्त्रीको गर्भकालमें और प्रसवके बाद व्यायामपर उचित ध्यान देना चाहिए।

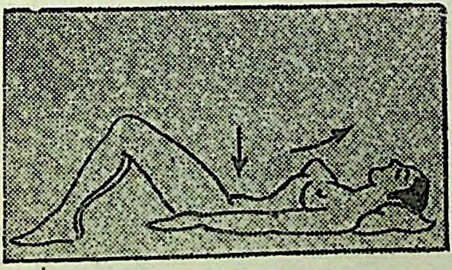
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

एक भ्रम

कुछ लोगोंका ख्याल है कि गर्भवती स्त्रियोंको व्यायाम नहीं करना चाहिए। उनकी धारणा यह है कि व्यायामसे गर्भपर झटका पड़ेगा जिससे गर्भमें गड़बड़ी पैदा होने और गर्भपात होनेका डर रहता है, लेकिन मैं यहां उन विशेष व्यायामोंको बताऊंगा जिनसे पार्श्विक बंधन और गर्भाशयकी पेशियां सुदृढ़ होंगी; जिससे गर्भाशयको गर्भ संभालनेमें मदद मिलेगी।





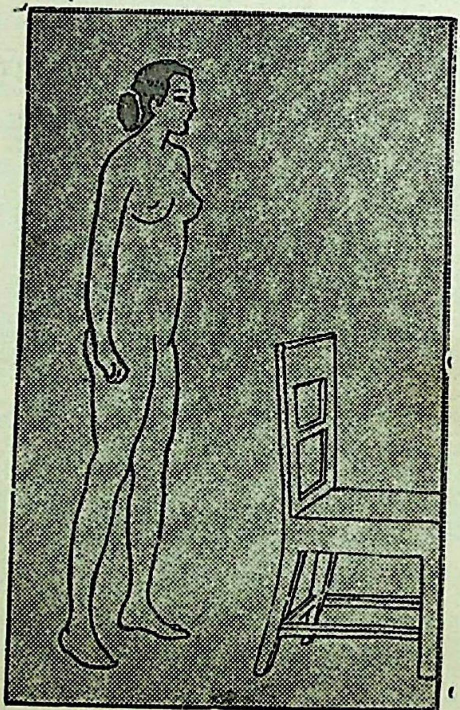
गर्भवती स्त्रीके लिए कसरतें

पीठके बल लेट जायं। घुटनोंको थोड़ा मोड़ लें, धीरे-धीरे नाकसे सांस अंदर लें और बाहर निकालें। चारतक गिननेमें जितना समय लगता है उतना समय सांस लेनेमें और उतना ही समय सांस निकालनेमें लगायें। यह क्रिया एक बार करनेके बाद शरीर ढीला कर दें और इस प्रकार चार बारतक करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

साथ ही गर्भपर स्वास्थ्यकर असर पड़नेके सिवा किसी तरहका बुरा असर नहीं पड़ेगा। इसलिए सभी स्त्रियोंको जिस दिनसे उन्हें अपने गर्भवती होनेका ज्ञान हो उस दिनसे इन व्यायामोंको शुरूकर प्रसवके दिनतक करना चाहिए।

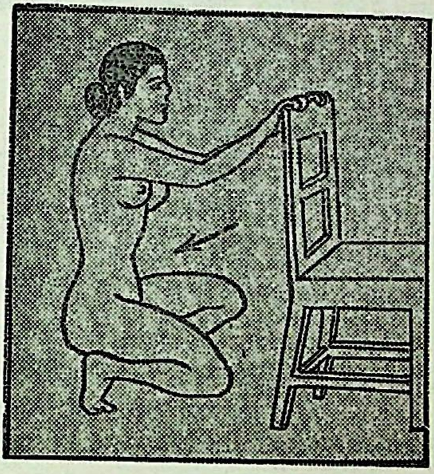


सीधी खड़ी हों, हाथ बगलमें रहें, दोनों पैरोंमें एक फुटका फासला रहे। अब सामने रखी कुर्सीकी पीठ या चारपाईकी पाटी पकड़कर पंजोंके बल धीरे-धीरे बैठें फिर धीरे-धीरे खड़ी हों। चारतक गिननेमें जितना समय लगता है उतना समय बैठने और उतना ही उठनेमें लगाए। यह कसरत चार बारतक करें।

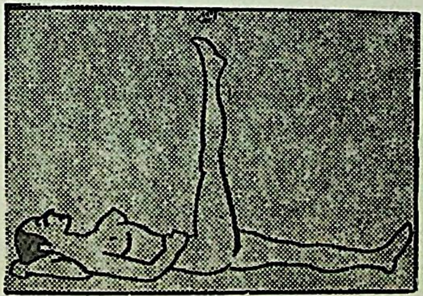
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इस लेखके साथ कुछ व्यायाम भी दिये जा रहे हैं। जिन्हें प्रसवके बाद छह मासतक करते जाना चाहिए। इन व्यायामोंको करनेसे पेट नहीं टूटेगा और कमर, नितंब तथा उदरकी सुडौलता बनी रहेगी।



पीठके बल लेट जायं, हाथ बगलमें रहें। एक पैरको धीरे-धीरे उठाएं और फिर धीरे-धीरे नीचे ले जायं। चारतक गिननेमें जितना समय लगता



है उतना ही समय पैर उठानेमें, उतना ही पैर नीचे ले जानेमें लगायें। दूसरे पैरसे इसी प्रकार करें। इस प्रकार चार बार करें।

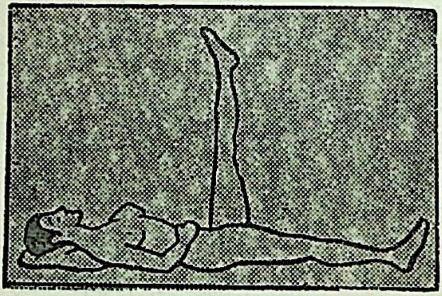
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

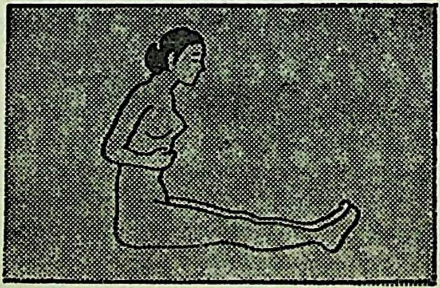
प्रसवके बाद ये कसरतें करें

ये कसरतें प्रसवके प्रथम दिनसे ही की जा सकती हैं।

पहली कसरत गर्भाधानकालके समय बतायी कसरतकी पहली कसरत करें। प्रसवके बाद पांच दिनोंतक यही कसरत करें।



यह कसरत गर्भाधानकालकी तीसरी कसरतकी तरह ही करें।

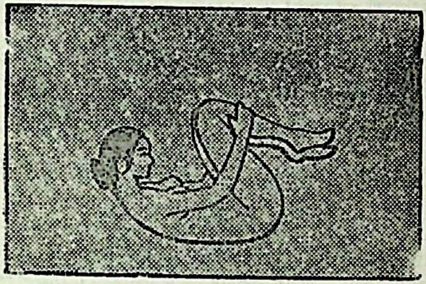


जमीनपर साधारण रीतिसे बैठ जायं। पैरोंको सीधा कर लें। हाथोंको उदरपर रखें। अब उदरकी पेशियोंको सिकोड़ें और फैलायें। यह कसरत धीरे-धीरे बारह बारतक करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation Chandigarh

पीठके बल लेट जायं। घुटनोंको मोड़ लें और घुटनोंको हाथोंसे कसकर पकड़ें। इस अवस्थामें कंधोंको बिस्तरसे उठायें। यह कसरत आठ बारतक करें।



पीठके बल लेट जायं। इस अवस्थामें मलद्वारकी पेशियोंको सिकोड़ें और फैलायें। यह कसरत चार बार करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: २७ :

छोटे बच्चोंके लिए : खेलका खेल, व्यायाम-का व्यायाम

बच्चोंके सानुपातिक विकासके लिए सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण है व्यायाम। इससे उनका नाड़ी-संस्थान सशक्त होता है। अस्थियों एवं मांसपेशियोंमें दृढ़ता आती है। फेफड़े, ह्रदय एवं अन्य अवयव अधिक क्रियाशील बनते हैं। उनकी बाढ़ तेजीसे होती है। उनका वजन बढ़ता है और प्रसन्नतामें अभिवृद्धि होती है। व्यायाम उन बच्चोंके लिए विशेष उपयोगी होता है जिनकी मांसपेशियां दुर्बल होती हैं, छाती सकरी और सपाट होती है, कंधे गोल होते हैं, पैर टेढ़े होते हैं।

दो-तीन वर्षके बच्चेके लिए जो व्यायाम हों वे हल्के एवं आकर्षक हों। बच्चोंको ये व्यायाम पसंद आने चाहिए। नीचे कुछ व्यायाम दिये जा रहे हैं जिन्हें बच्चे बड़ी हँसी-खुशीसे करेंगे। ध्यान रहे कि बच्चे ज्यादा थकने न पायें।

तीन-चार वर्षके बच्चे सामान्यतया अत्यंत चपल होते हैं। स्वस्थ एवं सबल बच्चोंको चंचल होना ही चाहिए, यदि वे सुस्त अथवा शांत रहते हों तो उसे जीवनी-शक्तिका अभाव मानना होगा। जो माता-पिता यह नहीं समझते वे बच्चोंको एक स्थानपर बैठनेको बाध्य करते हैं और चाहते हैं कि वे टस-से-मस न हों। ऐसा कर वे बच्चोंके शारीरिक एवं मानसिक विकासमें बाधा पहुंचाते हैं। माताओं एवं पिताओंको समझना चाहिए कि खेल-कूद एवं सभी व्यायामोंसे बच्चेके सारे अंग-प्रत्यंगोंको स्फूर्ति मिलती है। वे चुस्त बनते हैं, उनमें लगनशक्तिका विकास होता है और आत्मविश्वासका भाव जागता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

तीनसे चार वर्षके बच्चोंके लिए किसी निश्चित समयपर ही व्यायाम करनेकी आवश्यकता नहीं है। उनका व्ययाम तो खेल-खेलमें होना चाहिए। तीनसे चार वर्षके बच्चेके लिए व्यायामका सर्वोत्तम समय है प्रातःकाल सोकर उठनेके पश्चात् और दोपहरको खाना खानेके दो घंटे बाद। चाहें तो वे दोपहरके आरामके बाद भी दिनका व्यायाम कर सकते हैं। संध्यामें यदि व्यायाम करना हो तो सोनेके एक या दो घंटे पूर्व व्यायाम जरूर खतम कर लेना चाहिए।

नीचे तीनसे चार वर्षके बच्चोंके लिए कुछ व्यायाम दिये जा रहे हैं।

(१) जैसे रवर खींच रहे हों—तनके खड़े हो जाओ—पैर फैले रहें—हथेलियां सीनेपर रहें—मुट्ठियां कसी हुई हों—धीरे-धीरे हाथोंको इस तरह फैलाओ जैसे रवरकी पट्टी खींच रहे हों—पांच-छह वार ऐसा करो।

(२) 'फुदको'—दस पंद्रह सेकंडतक कमरेमें हाथ फैलाकर चिड़ियों-की तरह फुदको।

(३) 'जैसे पेड़ हिलता है'—सीधे खड़े हो जाओ—पैर फासलेपर रहें—हाथ फैले हुए हों। पहिले दाहिनी ओर झुको, फिर वायीं ओर—हाथ झुकने न पाये। चारसे छह बारतक ऐसा करो।

(४) 'गुड़ीमुड़ी'—पीठके बल लेट जाओ—हाथ शरीरसे सटकर फैले रहें। पैरोंको मोड़ते हुए घुटनोंको छातीसे लगाओ। घुटनोंसे माथा छूनेकी कोशिश करो। दो-तीन वार ऐसा करो।

(५) 'तितली क्या मुझसे अच्छी है'—हाथोंको झुलाते हुए कमरेमें तितलीकी तरह नाचो। छहसे आठ बारतक ऐसा करो।

(६) 'कितना नन्हा, कितना भारी'—सीधे खड़े हो जाओ—पैर फासलेपर रहें—हाथ बगलमें रहें। घुटनोंपर हाथ रखकर उठो। फिर तनकर हाथोंको सीधाकर खड़े हो जाओ। तीनसे पांच बारतक ऐसा करो।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(७) 'हवाई जहाज'—हाथोंको सामनेकी ओर फैलाकर दायें-वायें डोलते हुए 'ज्ञ ज्ञ ज्ञ ज्ञ' की आवाज करते हुए कमरेमें दौड़ो।

रबरकी गेंदके व्यायाम

(१) 'गेंद उठाओ'—सीधे खड़े हो जाओ—पैर अलग-अलग रहें—नीचे झुके हुए हाथोंमें एक रबरकी बड़ी गेंद हो। गेंदपर दृष्टि जमाकर उसे सिरके ऊपर उठाओ और फिर नीचे झुकाओ। तीनसे पांच वार ऐसा करो।

(२) गेंदको यहां-वहां करो।' फर्शपर वैठ जाओ—पैर फैले हुए रहें। गेंदको फर्शपर दाहिनी ओर रखो। दोनों हाथोंसे गेंदको उठाओ—उसे वायीं ओर रखो, फिर दाहिनी ओर। तीनसे पांच वार ऐसा करो।

(३) 'किक जमाओ'—फर्शपर बैठ जाओ—पैर मुड़े हुए हों, हाथोंको पीछे करके फर्शका सहारा ले लो। (कोई बड़ा आदमी बच्चेके पैरोंतक गेंद लुढ़काता है और वह दोनों परोंसे उसे मारता है) चारसे छह वार ऐसा करो।

(४) गेंद लुढ़काओ—कमरेके वीचमें एक कुरसी रख लो और कुर्सीके पैरोंके बीचसे गेंदको लुढ़काओ। तीनसे पांच वार ऐसा करो।

छड़ीके व्यायाम

(१) 'छड़ी उठाओ'—सीधे खड़े हो जाओ। पैर अलग-अलग रहें—फर्शके समानांतर फैले हुए हाथोंसे छड़ीको पकड़ो—फैले हुए हाथोंसे छड़ीको हाथोंके ऊपर उठाओ—उसे देखो और फिर नीचे झुकाओ। चारसे छह वार ऐसा करो।

(२) 'छड़ी लेकर चलो'—तीससे चालीस सेकेंडतक छड़ीको पीठके पीछेसे मुड़े हुए हाथोंकी कुहनियोंसे संभाले हुए चलो।

(३) 'छड़ीको फांदो' कोई बड़ा आदमी फर्शपर छड़ीको थोड़ा—तिरछाकर खड़ा करे—बच्चे इसे छहसे आठ वारतक फांदें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(४) 'छड़ीके नीचेसे सरको'—कोई बड़ा आदमी छड़ीको फर्शके समानांतर थोड़ा ऊंचा पकड़े। बच्चे दो-तीन बार उसके नीचेसे सरकें।

झंडीके व्यायाम

(१) 'झंडा ऊंचा रहे हमारा'—सीधे खड़े हो जाओ—पैर फासलेपर रहें—हाथोंमें बगलमें झंडियां हों। हाथोंको सामने ले जाते हुए झंडियोंको ऊपर ले जाओ। चारसे छह बार ऐसा करो।

(२) 'झंडियां हिलाओ'—सीधे खड़े हो जाओ—पैर अलग-अलग रहें—हाथोंमें झंडियां हों। एक झंडी ऊपर जाये और दूसरी नीचे आये। तेजीसे पांच-छह बार ऐसा करो।

(३) 'फर्श नमस्कार'—सीधे खड़े हो जाओ—पैर फासलेपर रहें—हाथोंमें झंडियां लेकर उन्हें सामनेकी ओर ऊंचा ले जाओ फिर झुको और झंडियोंसे फर्श छूनेका प्रयास करो।' दोसे चार बार ऐसा करो।

(४) 'झंडा लहराता है'—जमीनपर पलथी मारकर बैठ जाओ—हाथमें झंडियां लेकर उन्हें सिरसे ऊपर उठाओ और उनका लहराना देखो।

बिल्लीकी तरह कूबड़ निकालो

बच्चा जमीनपर हाथों और पैरोंके पंजोंके बल खड़ा हो जाय। उसकी एड़ियां मिली रहें और हाथकी उंगलियां सामनेकी ओर फैली रहें। सिर ऊंचा रहे और पीठ सीधी।

'एक' कहते ही बच्चा जमीनपरसे अपने घुटने उठाए और अपने-आपको हाथों और पैरोंके पंजेके बल रहने दें और अपनी पीठको बिल्लीकी तरह कूबड़-जैसी बाहर निकाल दें। इस समय उसे नाकसे गहरी सांस लेनी चाहिए।

'दो' कहनेपर वह पहिले—जैसी स्थिति ग्रहण कर ले और मुंहद्वारा श्वास निकाले। ऐसा वह तीन-चार बार करे।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लाभ---इस व्यायामद्वारा शरीरकी---विशेषकर पीठकी सारी मांस-पेशियां सशक्त बनती हैं।

चलना सीखो

बच्चेसे कहिए कि वह आपकी तरफ मुंह करके एक सिपाहीकी तरह तनकर खड़ा हो जाय। आप उसके फैले हुए हाथोंको अपने हाथोंमें पकड़ लें और उससे कहें कि वह आपके मुंहकी ओर देखे और हल्के-हल्के कदमोंसे पैरोंको साथ और घुटनोंको सीधा रखकर अपने पंजोंके बल पक्षियोंकी तरह चले। बच्चेके ऐसा करते समय आप धीरे-धीरे चार-पांच गजतक पीछेकी ओर हटते जाइए।

लाभ---इस व्यायामसे पंजे और पैर मजबूत होते हैं और रीढ़ सीधी रहती है। सपाट पैरोंवाले बच्चोंके लिए यह व्यायाम विशेष लाभदायी है।

गुब्बारा

बच्चेको जमीनपर दरी आदि कुछ बिछाकर पीठके बल लिटा दीजिए। हाथोंके पंजे सीनेपर खुले हुए रहें। बच्चेसे कहिए कि नाकद्वारा खूब गहरी श्वास ले और हाथोंसे देखें कि सीनारूपी उसका गुब्बारा कितना फूल गया हैं। मुंहसे श्वास निकालकर वह गुब्बारेको छोटा कर सकता है।

ऐसा तीन-चार बार करना चाहिए।

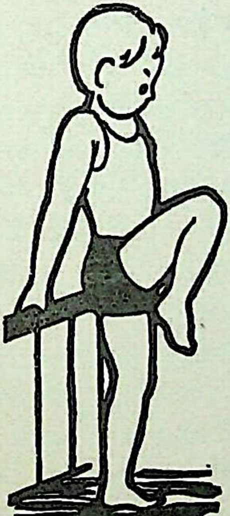
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: २८ :

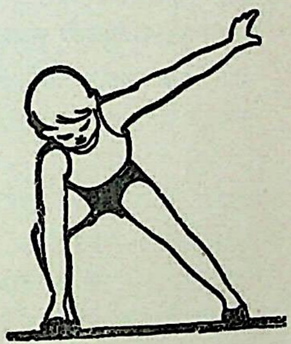
बच्चोंके लिए छह रोचक व्यायाम

व्यायाम—१. कमरेमें लेफ़्ट राइट (एकसे डेढ़ मिनट) करते हुए चलो।



१

२



३

व्यायाम—२. कंधोंके चौड़ेपनके बराबर पैर फैलाकर खड़े हो जाओ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हाथ बगलमें रहें—हाथोंको कंधोंकी सीधमें बगलमें लाओ और फिर उन्हें सिरके ऊपर उठाओ। (मैं इतना बड़ा हूं) दो-तीन बार ऐसा करो।

व्यायाम—३. एड़ीके बल बैठो (मैं कितना छोटा था) दो-तीन बार ऐसा करो।

व्यायाम—४. हाथोंको कंधेके समानांतर उठाइए (मैं कितनी जल्दी बढ़ रहा हूं) और सांस निकालते हुए उन्हें नीचे गिराओ। दो बार ऐसा करो।

व्यायाम—५. छलांगें मारो (१०-१२ सेकेन्डतक)

व्यायाम—६. दुलकी चाल चलो (१ मिनट)

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

: २६ :

प्रौढ़ोंके लिए कुछ व्यायाम

वह एक सुविज्ञात तथ्य है कि जो लोग नियमित रूपसे व्यायाम करते हैं वे प्रायः हृदय-रोगोंसे पीड़ित नहीं होते। फिनलैंडके दो वैज्ञानिकोंने अपने परीक्षणोंके आधारपर यह निष्कर्ष निकाला है कि व्यायामद्वारा रक्तसे वसा (चिकनाई) का विरेचन हो जाता है। जब मांसपेशियां सक्रिय रहती हैं तब उनमें रक्तका प्रवाह बढ़ जाता है और फलस्वरूप समावर्तनमें भी अभिवृद्धि हो जाती है। संपूर्ण शरीरमें रक्त-संचार अधिक तीव्र हो जाता है। श्वास-क्रिया गहरी हो जाती है। शरीर अधिक ओषजनकी मांग करता है। भूख खुलकर लगने लगती है।

शरीरके सारे अवयवोंको पूरा-पूरा व्यायाम मिलना चाहिए ताकि उनकी क्षमतामें किसी प्रकारका ह्रास न होने पाये। हमारे संपूर्ण शरीरकी शक्ति और सामर्थ्य शरीरके भिन्न-भिन्न अंगोंकी शक्ति और सामर्थ्यपर निर्भर करती है। हमारे शरीरके वजनका ४२ (प्रतिशत) मांसपेशियां ही हैं। ये मांसपेशियां हमारे शरीरकी २०६ अस्थियोंको संचालित करती हैं। यदि ये मांसपेशियां न हों तो शरीर न तो मुड़गा, न घूमेगा, न तनेगा और न उसमें किसी प्रकारकी लचक ही रहेगी। कुछ अंशोंमें मांसपेशियोंकी कसरत हमारे नाड़ीमंडलकी कसरत भी होती है। व्यायाम ठीक रूपमें किया जाय तो उससे नाड़ियोंको बड़ा लाभ पहुंचेगा। जिन लोगोंकी मांस-पेशियां दुर्बल होती हैं, वे जरा-जरा-सी बातपर खीझते हैं और बहुत जल्दी थक जाते हैं। सच तो यह है कि मस्तिष्ककी कुशाग्रता एवं क्षमता शरीरकी दशापर अवलंबित है। निष्क्रिय लोग प्रायः मायालोकमें रहने लगते हैं। अच्छा बननेके लिए केवल मानसिक उत्थानकी आवश्यकता नहीं है, शारीरिक स्वास्थ्य भी अनिवार्य है। ऐसा कहा जाता है कि जो लोग अपने यौवनकालमें

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

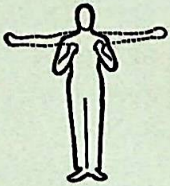
सक्रिय बने रहते हैं और व्यायाम करते रहते हैं, वृद्धावस्थामें भी उनकी क्रियाक्षमतामें कोई शिथिलता नहीं आती। अच्छा तो यह है कि बचपनमें ही बच्चोंकी मांसपेशियोंकी शक्ति और क्षमतापर ध्यान दिया जाय; किंतु जो लोग किन्हीं कारणोंसे बाल्यावस्था या यौवनमें व्यायाम करनेसे चूक गये हों, उन्हें प्रौढ़ावस्थामें भी व्यायामका सिलसिला प्रारंभ कर देना चाहिए। याद रखनेकी बात केवल यही है कि इन व्यायामोंसे किसी प्रकारकी थकान न आने पाये। इस अवस्थामें सबसे अच्छा व्यायाम होता है घूमना। प्रौढ़ावस्थाके लिए व्यायाम अपनी सुविधानुसार चुने जा सकते हैं। यहां जो व्यायाम दिये जा रहे हैं, वे केवल मार्गदर्शनके लिए ही हैं।

कसरत १,

५-१०-१५

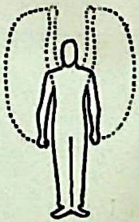
कसरत २

५-१०-१५



कसरत ३

५-१०-१५



कसरत ४

५-१०-१५

कसरत ५

५-१०-१५

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

व्यायाम क्रम

१. हाथोंको आगेकी ओर फेंकना। व्यायाम करते समय मुट्ठियां बंद रहनी चाहिए और हाथकी मांसपेशियां कड़ी रहनी चाहिए।

२. हाथोंको ऊपरकी ओर फेंकना।

३. हाथोंको बाहरकी ओर फेंकना।

४. हाथोंको चारों ओर घूमाना।

५. पैरोंको बाजूमें उठाना। यह व्यायाम केवल पुरुषोंके लिए है।

कसरत ६

५-१०-१५

३-६-१०

कसरत ७

५-१०-१५

कसरत ८

६. पैरोंको पास समेटना।

७. शरीरको चारों ओर घुमाना।

८. हाथोंको आगे और पीछेकी ओर फेंकना।

९. नीचेकी ओर झुकना।

१०. हाथ मलना।

११. घुटनेको सामनेकी ओर उठाना।

१२. पैरको फैलाना और झुकाना।

१३. लकड़ी चीरना। आगेकी ओर काफी झुक जाइए। एक हाथको काफी तेजीसे आगे और नीचेकी ओर ले जाइए और दूसरे

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हाथको पीछे तथा ऊपरकी ओर। ये दोनों क्रियाएं साथ-साथ होनी चाहिए।

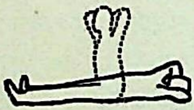
कसरत १२

५-१०-१५

१४. शरीरको उठाना। इस व्यायामको फर्शपर दरी विछाकर लेटकर करना चाहिए। फर्शपर चित्त लेटकर धड़को सम-कोणपर उठानेका प्रयास कीजिए। दोनों पैर तने रहें। इस व्यायामसे पेटकी पेशियां मजबूत वनती हैं और पाचन सुधरता है।

कसरत १३

५-१०-१५



कसरत १४

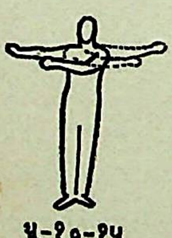
३ ३-६-९

१५. फुदकना। पंजेके वल एक ही स्थानपर फुदकिए। धड़ सीधा व तना हुआ रहे।

कसरत १५

५-१०-१५

१६. काटना। हाथोंको वगलमें फैला लें। उन्हें दायें-वायें जोरसे घुमायें। धड़ तना हुआ रहे। इस व्यायामसे पैर, धड़ और कंधोंकी पेशियोंका व्यायाम होता है।



कसरत १६

५-१०-१५

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इन व्यायामोंके संबंधमें कुछ सामान्य बातें

प्रत्येक चित्रके नीचे तीन संख्याएं लिखी हुई हैं। प्रारंभ करने पर पहली संख्याके अनुसार व्यायामको दुहराना चाहिए। दो सप्ताह बीत जानेपर दूसरी संख्याके अनुसार और लगभग छह सप्ताह बाद तीसरी संख्याके अनुसार। अपनी वैयक्तिक आवश्यकताके अनुसार इनमें कमी या अधिकता की जा सकती है। व्यायाम धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। व्यायाम-संबंधी अन्य नियमोंका पालन आवश्यक है।

कसरत ९

३ - ३-६-१०

कसरत १०

५-१०-१५

कसरत ११

५-१०-१५

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

—: अगर आप चाहते हों :—

कि

- आपके घरभरका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहे,
- दवा-दारूसे पिंड छूटे,
- खान-पान-व्यायाम आदिके बारेमें जरूरी हिदायतें मिलें,
- भोजन-संबंधी खोजोंका नया-से-नया ज्ञान प्राप्त हो,
- नामी प्राकृतिक चिकित्सकोंके लेख पढ़नेको मिलें,
- बिना दवा-दरपंनके पुराने रोगोंसे छुटकारा पाये हुओंके बयान
- उन्हींकी जबानी जानें,
- आरोग्य-ग्रंथमालाकी पुस्तकें तीन चौथाई मूल्यपर मिलती रहें तो

"आरोग्य"

मासिकके ग्राहक बन जाइए। इसका हर अंक स्वतंत्र पुस्तककी भांति होता है। वार्षिक मूल्य नौ रुपया। एक अंकका ७५ पैसे।

व्यवस्थापक—आरोग्य, गोरखपुर (उ० प्र०)

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

आरोग्य-मंदिरके अन्य प्रकाशन

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

१. जल-चिकित्सा
२. बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग
३. सर्दी-जुकाम-खांसी
४. जीनेकी कला
५. प्राकृतिक जीवनकी ओर
६. उठो !
७. स्वास्थ्य कैसे पाया ?
८. आदर्श आहार
९. उपवाससे लाभ
१०. आस्टियोपैथी-सिद्धांत और व्यवहार
११. रोगोंकी नयी चिकित्सा
१२. यूरोप यात्रा
१३. दुग्ध-कल्प
१४. आहार-चिकित्सा
१५. कच्चा खानेकी कला
१६. तंदुरुस्त कैसे रहें ?
१७. योगासन
१८. रोगोंकी सरल चिकित्सा
१९. बढ़ो
२०. जीनेका मर्म

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

इलाहाबाद लॉ जर्नल प्रेस, इलाहाबाद